



Kit de herramientas para la familia y el tutor: recuerdo libre

Laboratorio de Aprendizaje en Lectoescritura del Departamento de Educación de Rhode Island (RIDE) para Dislexia, Disgrafía y Discalculia

Cómo apoyar la retención en distintas áreas mediante el recuerdo libre
Para ver la grabación completa con el Dr. Riccomini, [haga clic aquí](#)^[1].

¿Para qué sirve este kit?

Este kit ayuda a su hijo(a) a recordar lo que aprende en la escuela mediante la práctica del recuerdo libre: recuperar información de la memoria sin mirar primero los apuntes. Esto fortalece la memoria y ayuda a que el aprendizaje se mantenga.

No es necesario ser docente ni experto en la materia. Su papel es guiar la rutina y motivar a su hijo(a) a pensar.

¿Qué es el recuerdo libre?

El recuerdo libre es cuando su hijo(a):

- Intenta recordar todo lo que puede sobre un tema
- Lo dice o lo escribe
- No usa apuntes al principio
- Este "esfuerzo por recordar" es precisamente lo que fortalece el cerebro.

Consejos para cuidadores

- No corrija de inmediato: deje que su hijo(a) piense primero
- Haga ver el olvido como algo normal: "Así es como nuestro cerebro aprende"
- Enfóquese en el esfuerzo, no en la exactitud
- Mantenga sesiones cortas y constantes (5 a 15 minutos es suficiente)
- Celebre el progreso ("Recordaste más después de revisar, ¡ese es el objetivo!")

Cómo apoyar el recuerdo libre en casa y fuera del aula

Actividad 1

Los profesores particulares, cuidadores o padres pueden apoyar la retención usando una versión adaptada de la “descarga mental” (una de las actividades de práctica de recuperación o PTR, por sus siglas en inglés) en casa. Pueden usar el **formato de ejemplo** o simplemente una hoja de papel o un procesador de texto. La principal diferencia entre usar PTR en casa y en la escuela es que el cuidador, profesor particular o padre puede no hacer comentarios como lo haría un docente. En este caso, se pueden hacer pequeños ajustes para que el alumno revise sus propios apuntes y luego actualice su calificación (ver la sección amarilla en el ejemplo a continuación).

Formato de planificación de ejemplo: Práctica de recuperación (PTR) para el concepto “secesión”

Escriba todo lo que sabe sobre [inserte aquí un concepto o materia].	
Su respuesta:	
¿Cómo cree que le fue?	1 - De nuevo, ¿qué es [tema]? 2 - No recuerdo mucho sobre este concepto. 3 - Recuerdo ideas clave, pero los detalles no están claros. 4 - Recuerdo bastante, pero no todo. 5 - ¡Estoy muy seguro(a) de que lo sé todo!
Revise sus apuntes de clase o el libro de texto.	
Actualice su calificación. ¿Por qué la cambió?	1 - De nuevo, ¿qué es la secesión? 2 - No recuerdo mucho sobre este concepto. 3 - Recuerdo ideas clave, pero los detalles no están claros. 4 - Recuerdo bastante, pero no todo. 5 - ¡Estoy muy seguro(a) de que lo sé todo!


- Adaptado de Riccomini, 2025

Cómo apoyar el recuerdo libre en casa y fuera del aula

Actividad 2

Los profesores particulares, cuidadores o padres pueden realizar actividades rápidas de retención antes de cada parte. Esto ayuda a reforzar lo aprendido con los Materiales Curriculares de Alta Calidad (HQCM, por sus siglas en inglés) y vincularlo con la clase particular.

Formato de planificación de ejemplo: Práctica de recuperación (PTR) para el concepto de “fotosíntesis” usando imágenes

Escriba todo lo que sabe sobre este proceso.	
	
Su respuesta:	
¿Cómo cree que le fue?	<ol style="list-style-type: none">1 - De nuevo, ¿qué es [inserte tema]?2 - No recuerdo mucho sobre este concepto.3 - Recuerdo ideas clave, pero los detalles no están claros.4 - Recuerdo bastante, pero no todo.5 - ¡Estoy muy seguro(a) de que lo sé todo!
Revise sus apuntes de clase, el libro o busque “fotosíntesis” en [sitios confiables de la escuela].	
¿Qué comentarios tiene sobre su respuesta inicial después de revisar sus apuntes?	
Actualice su calificación. ¿Por qué la cambió?	<ol style="list-style-type: none">1 - De nuevo, ¿qué es la secesión?2 - No recuerdo mucho sobre este concepto.3 - Recuerdo ideas clave, pero los detalles no están claros.4 - Recuerdo bastante, pero no todo.5 - ¡Estoy muy seguro(a) de que lo sé todo!

- Adaptado de Riccomini, 2025

En Rhode Island, los materiales didácticos que los maestros y estudiantes deben utilizar a diario se conocen como Materiales Curriculares de Alta Calidad (HQCM).

Cómo apoyar el recuerdo libre en casa y fuera del aula

Actividad 3

Los profesores particulares, cuidadores o padres pueden reforzar la retención preguntando a los alumnos qué recuerdan de sus clases (pueden responder con pulgar arriba o abajo, o usando una escala del 1 al 5). Luego, revisan los apuntes juntos y el alumno indica qué más recuerda después de revisarlos. Incluso sin usar un formato escrito, pedir a los alumnos que recuerden lo aprendido, comparar sus respuestas con sus apuntes (o recibir información precisa) y luego confirmar lo que han aprendido es una estrategia muy eficaz para mejorar la retención.