



¿Te cuesta recordar nombres y caras?

Estrategias simples para personas con TBI y cuidadores



10 estrategias que pueden ayudarte



Escucha con atención



Relaciónalo con alguien conocido



Repite el nombre



Recuerda el momento



Escríbelo



Observa detalles del rostro



Mira a la persona



Usa imágenes mentales



Imagina el nombre



Practica todos los días



Consejo importante



Tómate tu tiempo. Recordar nombres es una habilidad que mejora con práctica. ¡No te frustres!

¿Por qué es importante?

Estas estrategias ayudan a mejorar la memoria, la comunicación y la interacción social en la vida diaria.