

[illegible]

Un día, una palabra, una huella

Primer día:

Repasar en D+1, D+7 y D+30

Lo que se sabe. Se olvida deprisa buena parte de lo que acabamos de aprender. Los estudios muestran que repartir los repasos en el tiempo ayuda a retener mejor que concentrarlos, y que ponerse a prueba de memoria ayuda más que releer.

El método. El día en que aprendes una palabra es D0 (D de día). Después, ponte a prueba en D+1, D+7 y D+30, es decir, 1, 7 y 30 días más tarde. Ponerte a prueba es tapar el significado (o la palabra) e intentar recordarlo antes de comprobar.

Estos días son una referencia práctica, no una ley. Si se te pasa un día, haz la prueba al siguiente: el principio es el mismo. Las palabras que recuerdas con facilidad pueden quedarse ahí; las que se resisten vuelven a la columna «Palabras para repasar de nuevo».

Ejemplo: una palabra aprendida el día 10 se repasa los días 11, 17 y 40. La agenda de repaso escribe esos días por ti.

Mi primera palabra del cuaderno: _____

Su D0: _____

Cómo me pongo a prueba (tapar el significado, decirlo en voz alta, escribirlo...)

Semana 1: días 1 a 7

Una página por semana, del día 1 al día 90: la duración, lo que hiciste, tus palabras y tu sensación.

La sensación va de 1 (pesada) a 5 (agradable): no es una nota. Déjala en blanco en un día de descanso.

Del _____ al _____ Mi objetivo de la semana: _____

Sesiones de la semana: tacha un día cuando hayas hecho una sesión

☐ Día 1
 ☐ Día 2
 ☐ Día 3
 ☐ Día 4
 ☐ Día 5
 ☐ Día 6
 ☐ Día 7

Día	Minutos	Lo que hice	Palabras y frases anotadas	Sensación
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Lo que fue fácil o agradable

Lo que fue difícil y lo que cambio la semana próxima

Cuaderno de palabras (1)

Las palabras y expresiones que quieres retener, con una frase de ejemplo y tres casillas de repaso.

Escribe la palabra en el idioma que aprendes, tal como se escribe. El día n.º es el día en que la aprendiste (D0). Marca cada prueba realizada.

Palabra o expresión	Significado, en mi idioma	Frase de ejemplo	Día n.º	D+1	D+7	D+30
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐
				☐	☐	☐

Ejemplo de cuaderno de palabras

Un ejemplo ficticio para ver cómo se rellena una página. Tus palabras, tu idioma y tu escritura serán los tuyos.

Ejemplo ficticio, no oficial, a modo de ilustración: palabras de la vida diaria en cuatro idiomas distintos. Tu cuaderno contendrá solo el idioma que aprendes.

Palabra o expresión library	Significado, en mi idioma biblioteca	Día n.º 3	☒ D+1 ☒ D+7
Frase de ejemplo «I borrow a book at the library.»			
Palabra o expresión شكرا	Significado, en mi idioma gracias	Día n.º 5	☒ D+1
Frase de ejemplo «شكرا على مساعدتك.»			
Palabra o expresión 你好	Significado, en mi idioma hola	Día n.º 8	☒ D+1
Frase de ejemplo «你好，很高兴认识你。」			
Palabra o expresión вода	Significado, en mi idioma agua	Día n.º 12	
Frase de ejemplo «Я пью воду.»			

Las cuatro primeras líneas muestran palabras de cuatro idiomas distintos: el inglés, el árabe, el chino y el ruso. En tu diario, una misma página contiene un solo idioma, el que aprendes.

Cada línea se rellena de la misma manera: la palabra, su significado en tu idioma, una frase entera que la contiene, el día en que la aprendiste y una casilla marcada en cada prueba.

Mi primera palabra: _____ Mi primera frase: _____

electronarium

Mi diario de idiomas — 90 días de aprendizaje y vocabulario, para cualquier idioma (PDF para imprimir)

**Versión completa en
electronarium.com**

Esta muestra incluye 5 de 46 páginas.

El archivo completo se descarga al instante tras la compra.