

# Moverte ejercita tu Mente GIMNASIA CEREBRAL

Guía Práctica para activar Las Habilidades



## Visión Mundial Bolivia

Moverte ejercita tu mente. Gimnasia cerebral. Guía práctica para activar las habilidades.

Unidad de Especialidades Programáticas

Elaboración:

Equipo Técnico Proyecto Complementario Habilidades para la Vida

Adriana Ayala

Gloria Arauco

Rosse Godoy

Jorge Kolle

Elaboración en base a los ejercicios propuesto por Paul Denninson y Gail Denninson, del libro: Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro. 1997, Ediciones Robinbook.SL. y el libro de Luz María Ibarra, Aprende mejor con Gimnasia Cerebral. 2007, Garnik Ediciones

Segunda Edición

Diciembre, 2018

Word Visión Bolivia a través del Programa Técnico Habilidades para la Vida pretende contribuir a la formación integral y holística de niños, niñas y adolescentes, en el marco del modelo educativo socio comunitario y productivo, desarrollando habilidades y destrezas que les permitan enfrentar de mejor manera los desafíos cotidianos de la vida.

El Programa técnico en su implementación ha considerado para el logro de sus objetivos la aplicación de la Guía Gimnasia cerebral, elaborado por el Programa Complementario de Habilidades para la vida.

## ¿Qué es gimnasia cerebral?

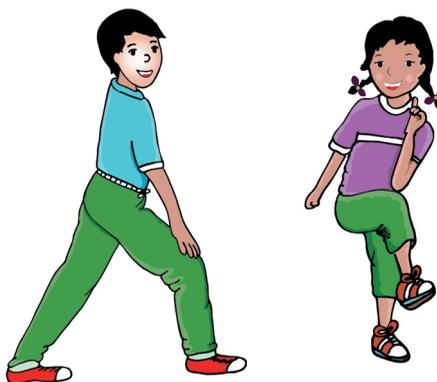
La Gimnasia Cerebral es una herramienta que ayuda aprender con efectividad y holísticamente al utilizar la totalidad del cerebro y cuerpo. Son ejercicios que preparan y predisponen al cuerpo y a la mente para el aprendizaje y hacen que este aprendizaje sea divertido.

La gimnasia cerebral está constituida por una serie de ejercicios coordinados para estimular (dimensión de lateralidad), liberar (dimensión de enfoque) y relajar (dimensión de concentración); que propician el desarrollo de habilidades y capacidades cerebrales, creando conexiones entre el cerebro y el cuerpo, a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales. La práctica continua de estos ejercicios aumenta las conexiones cerebrales, acelerando el aprendizaje.

## ¿Qué beneficios tiene que ejercitemos la mente?

Los ejercicios que se proponen en esta guía práctica ayudarán a:

- ♣ Preparar el cerebro para recibir lo que desea recibir, crea las condiciones para que el aprendizaje se realice integralmente.
- ♣ Activar la atención, la memoria, el aprendizaje, ayudando a mejorar la lectura y escritura, la creatividad, integrando y estimulando la inteligencia y conexión entre ambos hemisferios.
- ♣ Eliminar el estrés y tensiones del organismo al mover energía bloqueada y permitiendo que fluya libremente por el cuerpo-mente.
- ♣ Comprender la importancia de la relajación en el proceso de aprendizaje
- ♣ Integrarse mejor con las y los compañeros, haciendo que niñas, niños, y quienes lo practiquen colectivamente se diviertan.



# Ejercicios para activar las habilidades

HABILIDADES	EJERCICIOS																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Mejorar la lectura		✓	✓		✓		✓	✓		✓						✓		✓	✓			
Poder leer en voz alta y en público			✓			✓								✓				✓	✓			
Comprensión en la lectura	✓	✓									✓	✓				✓	✓		✓			
Deletrear mejor	✓								✓		✓	✓				✓			✓			
Leer más rápido			✓				✓	✓	✓	✓	✓								✓			
Matemáticas		✓					✓				✓					✓	✓		✓			
Preparación para el deporte y el juego	✓		✓	✓	✓			✓	✓	✓				✓						✓		
Coordinación mano-ojo (Habilidades de escritura)			✓					✓	✓	✓				✓					✓			✓
Pensar creativamente	✓	✓	✓								✓	✓	✓							✓		✓
Escuchar y hablar mejor	✓		✓									✓							✓		✓	✓
Incrementar la autoestima						✓	✓								✓					✓	✓	✓
Incrementar la memoria	✓	✓		✓			✓			✓		✓								✓	✓	✓
Manejar el estrés	✓				✓	✓						✓			✓	✓				✓	✓	✓

1

Antes de empezar energizarse



## ¿Cómo lo hacemos?

### Tomar agua

- ♣ Es importante antes de empezar cualquier actividad tomar mucha agua en pequeños sorbos.
- ♣ No refrescos ni gaseosas, agua pura que ayudará a tener una mejor conexión entre el cerebro y los órganos sensoriales.

### Realizar ejercicios de respiración abdominal

- ♣ Realizar diferentes ejercicios de respiración antes, durante y al terminar las actividades.
- ♣ Practicar respirando naturalmente, inhalando y exhalando.
- ♣ Contar hasta tres para realizar una inhalación y contar hasta tres para la exhalación.
- ♣ Se pueden hacer profundas inhalaciones y exhalaciones para oxigenar el cuerpo.
- ♣ Caminar inhalando y exhalando, tomando conciencia de la respiración abdominal.
- ♣ Dibujar un ocho imaginario sobre cualquier plano, inhalando mientras dibuja un lado y exhalando mientras dibuja el otro.

## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Aumenta el nivel de energía.
- ♣ Mejora la concentración.
- ♣ Activa la mente y el cuerpo.
- ♣ Activa y mejora la memoria.



## 2

### Botones Cerebrales



#### ¿Cómo lo hacemos?

Con las piernas un poco abiertas:

- ♣ Colocamos la mano izquierda sobre el ombligo presionado suavemente.
- ♣ Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello. Con esta mano se hacen movimientos circulares en sentido de las agujas del reloj, como dibujando botones imaginarios.
- ♣ Mientras realizamos el ejercicio nuestra lengua debe estar apoyada en el paladar.
- ♣ Realizamos el ejercicio por 20 a 30 segundos.

#### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Despierta nuestro cerebro.
- ♣ Nos ayuda a tener mayor coordinación de ambos hemisferios.
- ♣ Aumenta nuestra atención cerebral.

## ¿Cómo lo hacemos?

Tomamos ambas orejas por las puntas:

- ♣ Con los dedos pulgar e índice estiramos un poco las orejas.
- ♣ Suavemente las masajeamos de arriba hacia abajo hasta terminar en el lóbulo inferior de la oreja.
- ♣ Repetimos este ejercicio tres veces.

Podemos repetir el ejercicio varias veces al día para organizarnos, compartir y jugar.



## El sombrero de pensar



## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Ayuda a nuestra memoria a corto plazo.
- ♣ Fortalece nuestra capacidad de escuchar.
- ♣ Ayuda a mejorar la atención y la fluidez verbal.



4

## Bostezo energético



### ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos el ejercicio de pie o sentados:

- ♣ Con los dedos de ambas manos tocamos el área del rostro donde se juntan las mandíbulas (superior e inferior).
- ♣ Bostezamos profundamente.
- ♣ Mientras bostezamos con los dedos masajeamos suavemente, hacia delante y hacia atrás en la parte donde se unen las mandíbulas.

Podemos realizar el ejercicio para activarnos, antes de jugar o compartir con los/as demás.

### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Ayuda a oxigenar el cerebro de una manera profunda.
- ♣ Activa nuestra verbalización y comunicación.

## ¿Cómo lo hacemos?

Los movimientos del ganeo cruzado deben realizarse lentamente:

- ♣ Tocamos con el codo derecho, (doblando nuestro brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando la pierna), regresamos a la postura inicial.
- ♣ Con el codo izquierdo tocamos la rodilla derecha lentamente y regresamos a la posición inicial.
- ♣ Podemos hacer el ejercicio de pie, sentados o acostados, también podemos variar el ejercicio al tocar con las manos la punta de cada pie.

## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Favorece nuestra receptividad para el aprendizaje.
- ♣ Favorece la concentración y razonamiento.
- ♣ Mejora la coordinación izquierda-derecha.

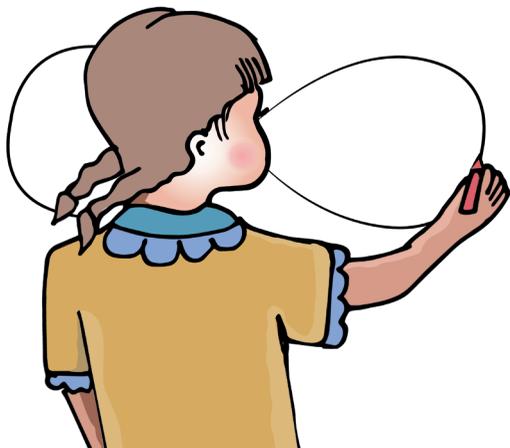
5

## Gateo Cruzado



## 6

### Ocho perezoso



#### ¿Cómo lo hacemos?

Consiste en dibujar de forma imaginaria o con un lápiz y papel, un ocho grande acostado:

- ♣ Dibujamos un ocho acostado empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.
- ♣ Cada vez que movamos la mano nuestro ojo debe seguir ese movimiento; si el ojo tiende a ir más rápido que nuestra mano, aumentamos la velocidad de la mano; lo importante es que el ojo siga a nuestra mano y no la pierda de vista.
- ♣ Repetimos tres veces este movimiento sobre el mismo ocho que dibujamos inicialmente.
- ♣ Utilizando el ocho inicial cambiamos el movimiento a la dirección contraria (abajo a la izquierda).

Podemos repite tres veces este movimiento, varias veces al día.

#### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Ayuda a que tengamos claridad en el razonamiento.
- ♣ Nos abre la creatividad.

## ¿Cómo lo hacemos?

Utilizamos el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado:

- ♣ Mantenemos la cabeza sin movimiento y movemos sólo los ojos.
  - ♣ Seguimos con los ojos el dedo pulgar mientras dibujamos un ocho acostado ( $\infty$ ); empezamos hacia arriba a la derecha.
  - ♣ El centro del ocho debe quedar frente a nuestro rostro.
  - ♣ Repetimos el ejercicio tres veces.
  - ♣ Ahora hacemos el ocho hacia el lado izquierdo y repetimos tres veces.
  - ♣ Cambiamos de brazo y repetimos el ejercicio exactamente igual.
- Podemos realizar este ejercicio cuando tengamos que escribir o leer.

## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Mejora la coordinación mano/ojo.
- ♣ Fortalece los músculos externos de los ojos.
- ♣ Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes, necesario para la lectura.

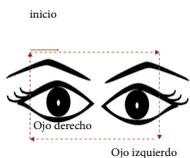
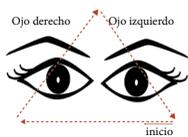


## Ocho con los dedos



## 8

### Cuatro ejercicios para los ojos



### ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos el ejercicio de pie o sentados, mirando al frente, sin mover la cabeza:

- ♣ Ejercicio 1: Movemos los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda, como marca la flecha (3 veces).
- ♣ Ejercicio 2: Movemos los ojos formando un triángulo; ponemos atención en dónde inicia el movimiento (3 veces).
- ♣ Ejercicio 3: Movemos los ojos formando un cuadrado (3 veces).
- ♣ Ejercicio 4: Movemos los ojos formando una X (3 veces).

Podemos realizar el ejercicio antes leer un libro o dibujar.

### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Conecta nuestro cerebro integralmente.
- ♣ Fortalece la creatividad.

9

## El elefante

### ¿Cómo lo hacemos?

Apoyamos el oído derecho sobre el hombro derecho y dejamos caer el brazo:

- ♣ Mantenemos la cabeza apoyando la oreja en el hombro.
- ♣ Extendemos bien el brazo derecho como si quisiéramos recoger algo del suelo.
- ♣ Relajamos las rodillas, abrimos las piernas.
- ♣ Dibujamos, con todo el brazo y con la cabeza, tres ochos acostados en el suelo empezando por la derecha.
- ♣ Dejamos que nuestros ojos sigan el movimiento del brazo y que el centro del ocho quede frente a nosotros/as.
- ♣ Si nuestro ojo va más rápido que el brazo y la cabeza, disminuimos la velocidad del ojo.
- ♣ Repetimos el ejercicio en la dirección contraria tres veces.
- ♣ Cambiamos de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando la cabeza en el hombro izquierdo.
- ♣ Dibujamos tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.

Podemos realizar este ejercicio varias veces al día para mejorar nuestra atención.



### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Mejora nuestra coordinación mano/ojo.
- ♣ Integra la actividad cerebral.
- ♣ Activa y mejora la atención.



10

## Doble garabateo



### ¿Cómo lo hacemos?

Nos colocamos frente a una pizarra u hojas a la altura de nuestra vista, utilizamos marcadores, o tizas:

- ♣ Dibujamos garabatos con las dos manos al mismo tiempo, primero hacia adentro y afuera.
- ♣ Luego hacia arriba y abajo.
- ♣ Podemos realizar el ejercicio antes de leer o escribir.

### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Nos ayuda al seguimiento de instrucciones.
- ♣ Mejora nuestras habilidades deportivas y de movimiento.

## ¿Cómo lo hacemos?

- ♣ Dibujamos un abecedario en mayúsculas y lo colocamos en una hoja al nivel de los ojos.
  - ♣ Debajo de cada letra colocamos las letras: “d,i,j”, al azar, que quieren decir: d: derecho, brazo derecho; i: izquierdo, brazo izquierdo, y j: juntos, ambos brazos juntos.
  - ♣ Escribimos estas tres letras en minúsculas cuidando que no esté debajo de la “D” la “d” minúscula, de la “I” la “i” minúscula, y de la “J” la “j” minúscula.
  - ♣ Mientras leemos en voz alta la letra, “A” nos fijamos que debajo hay una “d”; entonces levantamos el brazo derecho, si hay una “i” levantamos el brazo izquierdo y si hay una “j” levantamos ambos brazos; así llegaremos a la “Z”.
  - ♣ Cuando hayamos llegado a la “Z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, ahora desde la “Z” hasta la “A”.
  - ♣ Si en el trayecto de la “A” a la “Z” nos equivocamos, nos sacudimos y volvemos a empezar.
- Podemos realizar este ejercicio antes de iniciar un aprendizaje difícil o la resolución de un problema.



## Ejercicios de atención 1

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>
d	i	j	i	d	d	j
<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>
i	d	i	j	i	j	d
<b>Ñ</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>
j	d	i	d	i	j	i
<b>U</b>	<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>	
d	i	j	d	d	i	

## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Logra la integración entre el consciente y el inconsciente.
- ♣ Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.
- ♣ Ayuda a la concentración.



12

## Ejercicios de atención 2

p d q b d p p b

p p b q b p q p

d p b p b p q d

p q d p q d q b

### ¿Cómo lo hacemos?

- ♣ Escribimos en una hoja de papel cuatro letras minúsculas: “p,d,q,b” al azar.
- ♣ La colocamos en la pared al nivel de los ojos.
- ♣ Como si estuviéramos frente a un espejo, cuando veamos una “p”, pronunciamos la letra, flexionamos y levantamos la pierna izquierda, como si la pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
- ♣ Si vemos una “d”, la pronunciamos y movemos el brazo derecho hacia arriba, como si tu brazo fuera el ganchito de la “d” viéndola en el espejo.
- ♣ Si vemos una “q”, la pronunciamos y flexionamos levantando la pierna derecha.
- ♣ Si vemos una “b”, la pronunciamos y movemos el brazo izquierdo hacia arriba.
- ♣ Realizamos el ejercicio a nuestro propio ritmo; si nos equivocamos, nos sacudimos y volvemos a empezar.
- ♣ Repetimos el ejercicio de abajo hacia arriba.

### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Ayuda a corregir el área sensomotora y el sentido de dirección.
- ♣ Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación.

## ¿Cómo lo hacemos?

Con las piernas un poco abiertas:

- ♣ Abrimos completamente los dedos de las manos y de los pies.
- ♣ Sobre la punta de los pies estiramos los brazos hacia arriba lo más alto que podamos.
- ♣ Al estar muy estirados/as, tomamos aire y lo mantenemos durante 10 segundos, estirándonos más y llevamos la cabeza hacia atrás.
- ♣ A los 10 segundos expulsamos el aire con un pequeño grito y aflojamos hasta abajo los brazos y el cuerpo, como dejándonos caer.
- ♣ Podemos realizar el ejercicio varias veces al día cuando nos sintamos cansados/as, y necesitamos continuar nuestra actividad.

## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Favorece nuestra receptividad para el aprendizaje.
- ♣ Favorece la concentración y razonamiento.
- ♣ Mejora la coordinación izquierda-derecha.



## El asustado



14

## Tensar y distensar



### ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos el ejercicio sentados en una silla, con la columna recta y sin cruzar las piernas:

♣ Tensamos los músculos de los pies, juntamos los talones, tensando las pantorrillas, las rodillas y la parte superior de las piernas, vamos subiendo y tensamos los glúteos, el estómago, el pecho y los hombros.

♣ Apretamos los puños, contraemos las manos y cruzamos los brazos.

♣ Tensamos los músculos del cuello, apretamos la mandíbula, tensamos el rostro, cerrando los ojos, frunciendo el ceño, hasta el cuero cabelludo.

♣ Una vez que esté todo nuestro cuerpo en tensión, tomamos aire, retenemos diez segundos y mientras contamos tensamos hasta el máximo todo el cuerpo.

♣ Después de diez segundos exhalamos el aire y soltamos totalmente el cuerpo.

Podemos repetir el ejercicio dos a tres veces al día antes de empezar una actividad en la que tengamos que concentrarnos.

### ¿Para qué nos ayuda?

♣ Mejora nuestra atención cerebral.

♣ Provoca que nuestro sistema nervioso este alerta.

♣ Nos ayuda a estar mejor concentrados.

## ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos el ejercicio de pie o sentados:

- ♣ Sentimos los brazos mientras cuelgan sueltos a los lados.
  - ♣ Comparamos la extensión de ambos brazos, levantándolos por detrás de la cabeza.
  - ♣ Activamos un brazo, levantándolo y sujetando por el codo con el otro brazo, por detrás de la cabeza. Luego activamos el otro brazo.
  - ♣ El ejercicio se realiza en tres posiciones: por detrás de la cabeza, por delante y a la altura de las orejas.
  - ♣ Mantenemos una postura cómoda y relajada, manteniendo la cabeza libre y al centro.
  - ♣ Respiramos durante la activación de los brazos, manteniendo la respiración hasta contar 8 o más en cada posición.
  - ♣ Para completar el ejercicio, bajamos ambos brazos, movemos los hombros y nos relajamos.
- Podemos repetir el ejercicio varias veces al día para refocalizar nuestro pensamiento.

## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Ayuda a la concentración.
- ♣ Expresión oral y escrita.
- ♣ Coordinación ojo-mano.

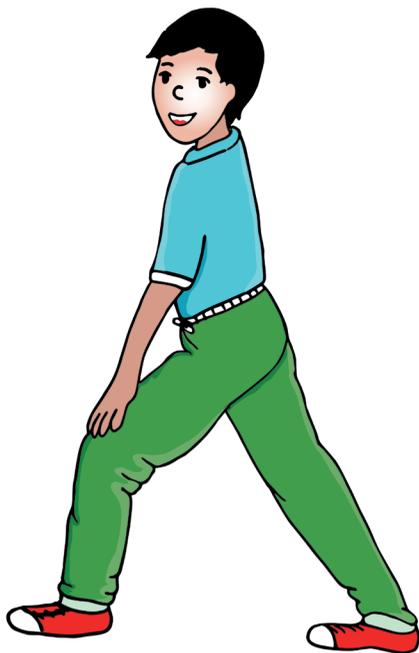
15

## Activación del brazo



# 16

## Caminata en foto



### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Ayuda a la concentración.
- ♣ Comunicación libre y expresión verbal.
- ♣ Prolonga la atención.

### ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos el ejercicio de pie:

- ♣ Colocamos el talón de la pierna derecha hacia atrás sin levantarlo, manteniendo derecha la pierna.
  - ♣ Adelantamos la pierna contraria (izquierda), doblando un poco la rodilla, y apoyamos el brazo (izquierdo). Podemos apoyar las manos a una pared o respaldo de silla.
  - ♣ Dejamos medio metro entre una pierna y la otra.
  - ♣ Inhalamos profundamente y mientras exhalamos, mantenemos el talón de la pierna trasera (derecha) firme sobre el piso, doblando más la pierna delantera (izquierda).
  - ♣ Permanecemos quince segundos inmóvil, respirando, como si nos estuvieran fotografiando; la espalda derecha, sin inclinarse hacia el frente.
  - ♣ Repetimos el ejercicio con la otra pierna.
  - ♣ Realizamos el ejercicio unas tres veces con cada pierna.
- Podemos realizar este ejercicio para motivarnos.

## ¿Cómo lo hacemos?

Sentados, manteniendo una postura recta apoyando los pies sobre el piso:

- ♣ Colocamos las palmas de las manos hacia arriba al frente, apoyándolas sobre las piernas.
  - ♣ Cerramos por un momento los ojos mientras nos concentramos en nuestra respiración.
  - ♣ Tomamos aire y contamos hasta 10; retenemos el aire en el interior y contamos otra vez hasta 10.
  - ♣ Exhalamos el aire contando hasta 10 y nos quedamos sin aire mientras contamos hasta 10 lenta y suavemente.
  - ♣ Repetimos el ejercicio varias veces.
  - ♣ Podemos complementarlo usando una palabra corta como: “Paz”, “Amor”, “Me siento muy bien”; podemos respirar mientras inhalamos y después al exhalar.
- Si no aguantamos los 10 segundos, regularizamos la respiración contando hasta el 5.

## ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Favorece nuestra receptividad para el aprendizaje.
- ♣ Favorece la concentración y razonamiento.
- ♣ Mejora la coordinación izquierda-derecha.

17

Cuenta hasta diez



18

## La tarántula



### ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos este ejercicio de pie, cuando identificamos un problema que no nos ayuda a pensar claramente:

- ♣ Cuando sentimos que tenemos un problema o un conflicto, lo identificamos con un animal que nos dé asco, por ejemplo, una tarántula.
- ♣ Imaginamos varios pegados al cuerpo. ¿Qué haríamos? ¡SACÚDIRLAS!
- ♣ Utilizamos las manos para golpear ligeramente, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etcétera.
- ♣ Realizamos el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Activa todo nuestro sistema nervioso.
- ♣ Ayuda a nuestro cerebro a separar la persona del problema.

## ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos el ejercicio sentados/as, en dos partes:

♣ **En la primera parte:** nos sentamos rectos y cómodos/as en una silla.

♣ Cruzamos la pierna izquierda sobre la pierna derecha de tal forma de que tobillo este sobre la rodilla derecha.

♣ Agarramos el tobillo izquierdo con la mano derecha.

♣ Colocamos la mano izquierda sobre el arco de la planta del pie izquierdo.

♣ Sentados en esa posición respiramos profundamente, colocando la lengua en el paladar superior.

♣ Cerramos los ojos y nos relajamos.

♣ **En la segunda parte:** cuando nos sintamos listos, descruzamos las piernas.

♣ Tocamos las yemas de los dedos de las manos entre sí.

Podemos realizar este ejercicio cuando estemos tristes, confusos/as y enfadados/as.

## ¿Para qué nos ayuda?

♣ Concentración emocional.

♣ Aumenta la atención.

♣ Y nos ayuda a tener claridad al hablar y escuchar.

19

## Gancho de Cook



20

## Puntos positivos



### ¿Cómo lo hacemos?

Realizamos el ejercicio sentados/as:

- ♣ Tocamos ligeramente el punto por encima de cada ojo con las yemas de los dedos de cada mano. Los puntos están en la frente entre las cejas y el inicio del cabello, y realizamos pequeños masajes circulares.

- ♣ Nos concentramos en una actitud o sentimiento concreto que deseamos mejorar y tener buenos resultados (por ej. Un examen).

- ♣ Cerramos los ojos y relajamos la tensión del cuerpo, notando relajación y comodidad.

- ♣ Los puntos positivos pueden practicarse en grupo, ayudando al compañeros/a.

- ♣ También se puede realizar este ejercicio con visualizaciones creativas. Por ejemplo pensar en algo que produzca sensaciones agradables.

Podemos realizar este ejercicio cuando estemos estresados, cansados/as o nerviosos/as.

### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Libera los bloqueos de la memoria.
- ♣ Habilidades relacionadas con la ortografía y cálculo.

21

## Nudos

### ¿Cómo lo hacemos?

Cruzamos los pies, en equilibrio:

- ♣ Estiramos los brazos hacia el frente, separados uno del otro.
- ♣ Colocamos las palmas de las manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
- ♣ Entrelazamos las manos llevándolas hacia el pecho y ponemos los hombros hacia abajo.
- ♣ Mientras mantenemos esta posición apoyamos la lengua en la zona media del paladar.

Podemos repetir el ejercicio varias veces al día para refocalizar nuestro pensamiento.



### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Mejora nuestra atención cerebral.
- ♣ Provoca que nuestro sistema nervioso esté alerta.
- ♣ Nos ayuda a estar mejor concentrados.



22

## Sonríe, canta y baila



### ¿Cómo lo hacemos?

- ♣ Sonreímos, cantamos y bailamos siempre que tengamos y generemos la oportunidad de hacerlo.
- ♣ Para sonreír contamos un chiste, para cantar recordamos nuestra canción favorita; y para bailar colocamos una música que nos invite al movimiento y al baile.
- ♣ Nos damos un tiempo para enojarnos, estar tristes o preocupados; pero luego buscamos sonreír, cantar o bailar. De esta manera el cuerpo está conectado a la mente de otra manera. No es que nos burlemos de lo que pueda suceder; sino que al movernos activamos el cuerpo de forma diferente que nos ayuda a sentirnos mejor. Podemos realizar este ejercicio cuando estemos tristes, preocupados o enojados, para pasar estos sentimientos.

### ¿Para qué nos ayuda?

- ♣ Produce hormonas de la alegría y energía para el cerebro (endorfinas).
- ♣ Activa la energía de todo el cuerpo.
- ♣ Impulsa a realizar cambios.

## Plan de aplicación de los ejercicios

Para registrar los ejercicios y avances que se van logrando con niñas y niños se puede utilizar un registro anecdótico, describiendo de manera grupal, información sobre las cualidades pedagógicas de uso de estos ejercicios en el aprendizaje.

REGISTRO ANECDÓTICO			
EJERCICIO	DÍA	MES	PRINCIPALES RESULTADOS



**World Vision**

BOLIVIA

