



Ministerio
de Educación

PASA LA VOZ

ACTIVIDADES QUE
ESTIMULAN LAS
CAPACIDADES
CEREBRALES
EN LOS NIÑOS



Diciembre
2016

ACTIVIDADES QUE ESTIMULAN LAS CAPACIDADES CEREBRALES EN LOS NIÑOS

Diciembre 2016

Código: PC.2.05.01.0020

Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva
Dirección Nacional de Educación Inicial y Básica
Telfs.: 3961329 / 3961404

Índice

Introducción..... 4

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL:

Sombrero del pensamiento.....6

Leer cuentos.....8

Gateo cruzado.....10

La lechuza.....12

Doble garabateo.....14

Botones de la Tierra.....16

Botones del espacio.....18

Ocho perezoso acostado.....20

El bostezo energético.....22

Aprendizaje en movimiento.....24

“La imaginación es más importante que el conocimiento, porque, mientras el conocimiento marca todo lo que está ahí, la imaginación apunta a todo lo que va a estar”

Albert Einstein

INTRODUCCIÓN

Para estimular el desarrollo del cerebro es muy importante que los niños realicen actividades físicas y mentales encaminadas a la utilización de los dos hemisferios cerebrales. Al utilizar la imaginación, se activan los patrones sensoriomotores en relación con la emoción y la memoria, por eso promover la imaginación del niño es de mucha importancia en los ejercicios de gimnasia cerebral para niños.

La NEUROBIOTICA también conocida como gimnasia cerebral y gimnasia mental se basa

en ejercitar la mente a través del cuerpo y los sentidos se componen de algunos ejercicios, problemas y rompecabezas mentales orientados a mejorar el desarrollo del cerebro. “Un ejemplo de ejercicios neuróbicos es llevar a cabo una acción rutinaria, tales como marcar un número de teléfono o cepillarse los dientes con la mano no dominante. Otros neurobióticos sugieren que la neuróbica puede retardar el envejecimiento del cerebro”. Kathleen Phalen Tomaselli (17 de noviembre de 2008).

Realizar ejercicios de gimnasia cerebral con los niños es un gran reto para los docentes y padres de familia ya que la atención y concentración a esta edad todavía es muy dispersa, sin embargo se han ubicado ejercicios cerebrales para niños de 3 a 6 años adaptados a sus necesidades.

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL:

SOMBRERO DEL PENSAMIENTO

Poner las manos en las orejas y jugar enrollándolas y desenrollarlas o a quitarles las arrugas empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.

Beneficios: Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y ayuda a mantener el equilibrio.



LEER CUENTOS

Al leer un cuento a un niño, éste crea imágenes internas que se conectan con sus emociones y poco a poco comprende el cuento, por eso cada vez que le volvemos a leer va mejorando su entendimiento y hasta podrá incluirle cosas de su imaginación; adicionalmente los cuentos desarrollan la atención en los niños.

Beneficios:

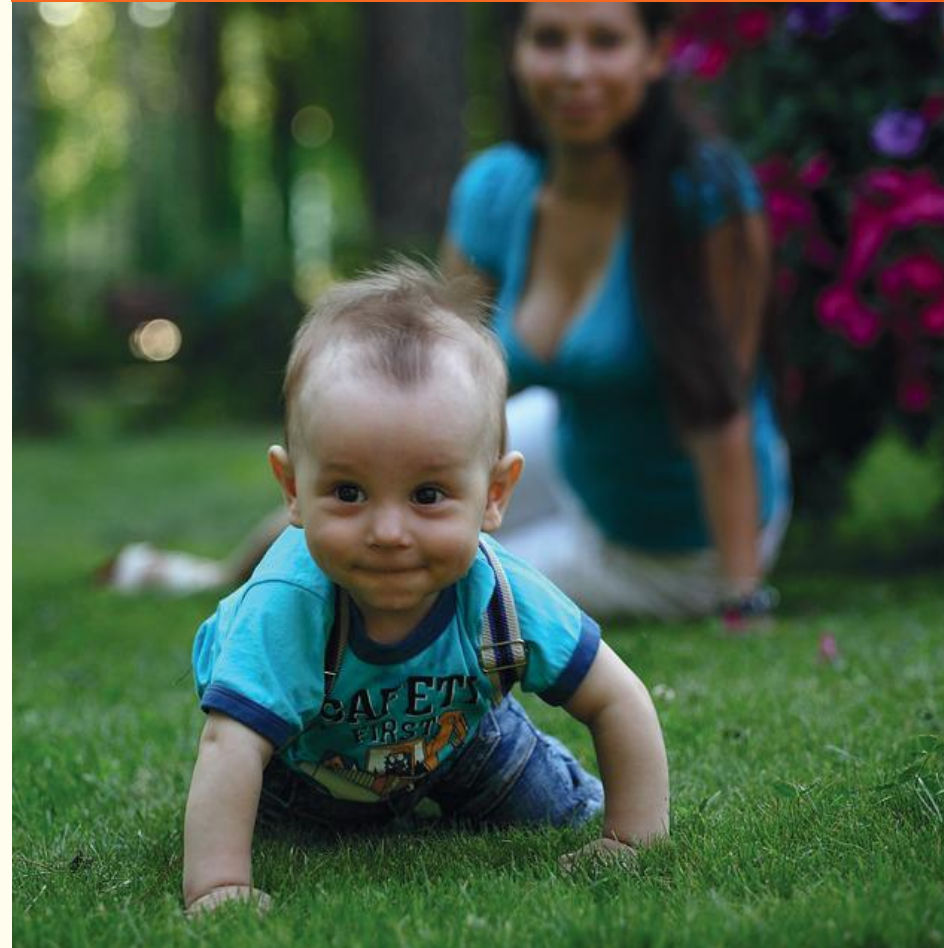
Estimula la atención y concentración en los niños.



GATEO CRUZADO

Beneficios:

- Activa el cerebro para cruzar la línea media visual, auditiva, kinesiológica y táctil.
- Favorece la receptividad para el aprendizaje.
- Mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular.
- Mejora la coordinación izquierda /derecha y la visión y audición.



LA LECHUZA

Poner una mano sobre el hombro del lado contrario apretándolo con firmeza, voltear la cabeza de éste lado. Respirar profundamente y liberar el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Repetir el ejercicio cambiando de mano.

Beneficios: Estimula el proceso lector. Libera la tensión del cuello y hombros que se acumula con estrés, especialmente cuando se sostiene un libro pesado o cuando se coordinan los ojos durante la lectura y otras habilidades de campo cercano.



DOBLE GARABATEO

Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.

Beneficios: Estimula la escritura y la motricidad fina. Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros.

Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones. Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.



BOTONES DE LA TIERRA

Este sencillo ejercicio es activador y energizante. Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental. Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.



BOTONES DEL ESPACIO

Dos dedos se colocan encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces.

Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje.



OCHO PEREZOSO ACOSTADO

Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande “acostado”. Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo.

Beneficios:

Estimula la memoria y la comprensión. Mejora habilidades académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.



EL BOSTEZO ENERGÉTICO

Con los dedos de ambas manos toca el área del rostro donde se juntan las mandíbulas (superior e inferior). Abre la boca imitando un bostezo, mientras bostezas con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás.

Beneficios:

Oxigena el cerebro de una manera profunda. Relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficiencia, estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.

Activa todos los músculos de la cara, activa la verbalización y comunicación. Ayuda a la lectura mejora las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, los músculos faciales y la boca.



Aprendizaje en movimiento

El Dr. Paul Dennison a quien se le acredita la creación de la gimnasia cerebral a mediados de los años 70, y que ha realizado estudios sobre el desarrollo de los niños, fundamenta esta teoría y parte del principio básico de que cuerpo y mente son un todo inseparable y que no existe un aprendizaje sin movimiento. De allí la importancia de que los niños cuenten con ambientes de aprendizaje amplios en donde puedan moverse, explorar, experimentar, imaginar y beneficiarse de estos aprendizajes en movimiento. Las aulas o ambientes en donde trabajan los niños de educación inicial muchas veces son áreas pequeñas, por lo que el escritorio, la sillas de la docente, mesas, sillas de los niños, los muebles, armarios, y estanterías, deben ser seleccionadas cuidadosamente y dejar el mobiliario exclusivamente necesario y la altura de ellos para que puedan manipularlo, jugar, y den rienda suelta a su imaginación.





Rincón del hogar. CEI SANDRO PERTINI. GUAYAQUIL.

“Cuando a un niño se le dificulte aprender algo específico, ayudémoslo con algún movimiento que le permita recordarlo, una acción, un gesto con el rostro, algo que incluya su cuerpo, y verán como obtienen resultados positivos” **Paul Denison, 1970**
Kinesiología educativa. Gimnasia Cerebral.



A través de los movimientos experimentamos nuevas formas de aprender, de imaginar, de crear y conocer, pero sobre todo de pensar. En nuestro cuerpo tenemos todas las herramientas necesarias para desarrollar y explotar todo el potencial que queremos. Y el gran potencial de la mente de los niños puede ser explotado a través de su cuerpo, con los movimientos que realiza, pues estos activan la elasticidad de sus neuronas y lo ayudan a un mejor rendimiento mente-cuerpo, permitiéndole así mejorar por completo sus capacidades.

Paúl Dennison
Gimnasia cerebral

“El cerebro de los niños es como una esponja absorbente, por tanto si aplicamos estas técnicas de ejercitar el cerebro de nuestros pequeños desde sus inicios, su desarrollo mental, su creatividad, desempeño, habilidad y destrezas podrán ser mucho mejores”.

Montessori
G.G.



Webgrafía

<http://tugimnasiacerebral.com/gimnasia-cerebral-para-ni%C3%B1os/10-ejercicios-de-gimnasia-cerebral-para-ni%C3%B1os>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Neur%C3%B3nica>
http://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/1333/Gimnasia_para_el_cerebro_7_ejercicios_que_despertaran_tus_neuronas/
<http://entremujeres.clarin.com/hogar-y-familia/hijos/gimnasia-cerebral-cerebro-dislexia-chicos-estudiar-rendimiento-escolar>.

Transformar la educación
MISIÓN DE TODOS