

1 2 3 4 A B C

# Gimnasia cerebral

Y

## PAUSAS ACTIVAS

El profe Huitzy y la profe Brenda





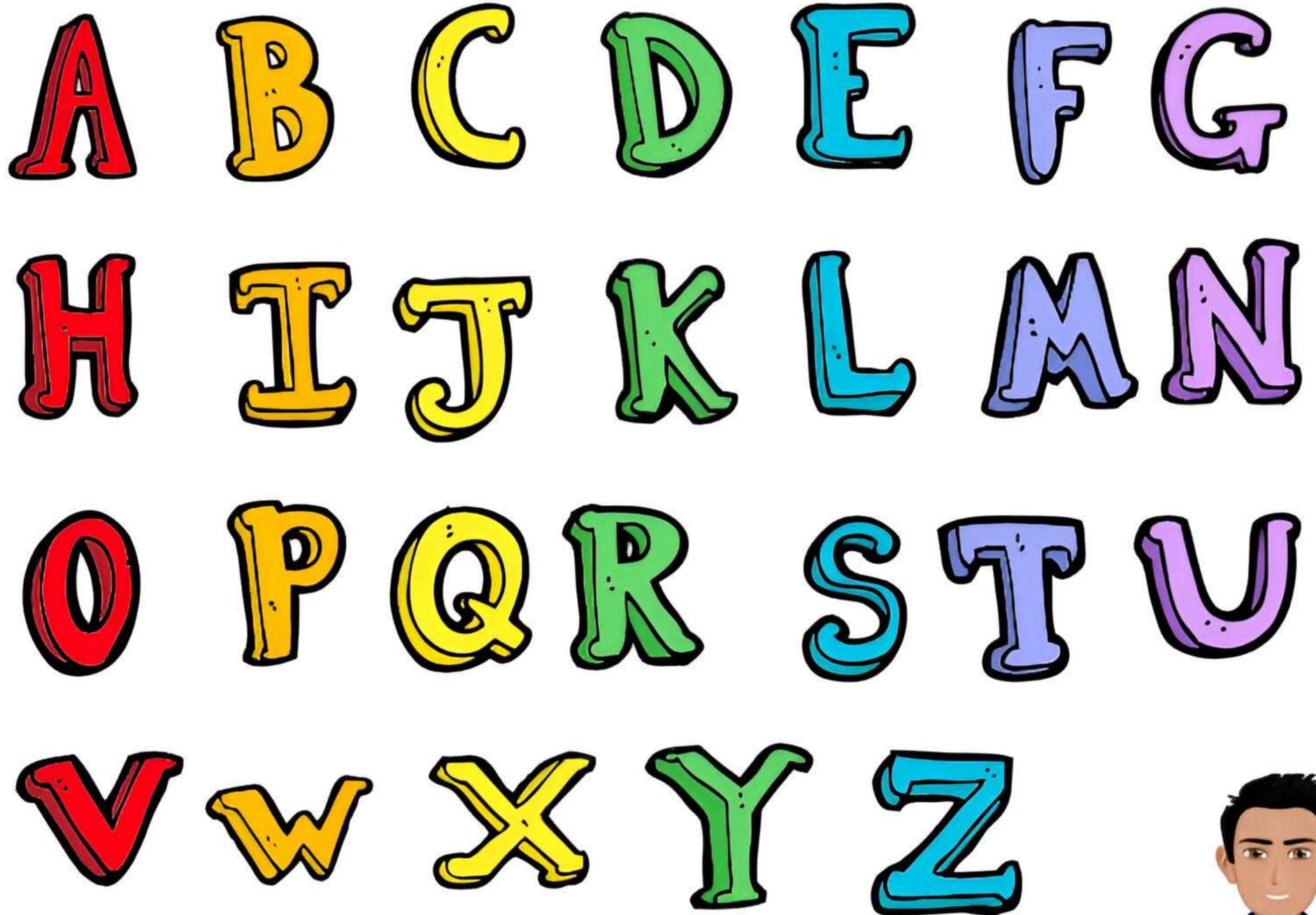
¿Por qué le llamamos  
GIMNASIA CEREBRAL?

Al realizar estos ejercicios, se estimulan diferentes áreas cerebrales, promoviendo la agilidad mental, la memoria, la creatividad y la concentración.



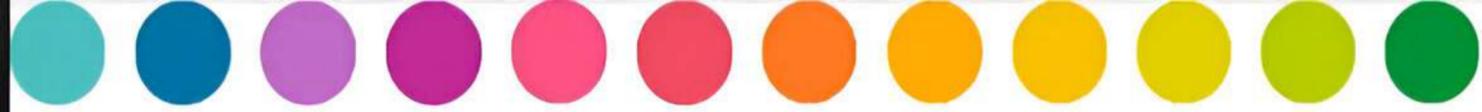


# 1. Abecedario y números



**Instrucciones:** Di en voz alta las letras del abecedario y, al mismo tiempo, cuenta en voz alta números impares. Por ejemplo: "A-1, B-3, C-5, D-7..."

**Beneficio:** Mejora la capacidad de concentración y ayuda a desarrollar habilidades de multitarea.



# 2. Stroop o juego de colores



Rojo Verde Morado

Marrón Azul Rojo

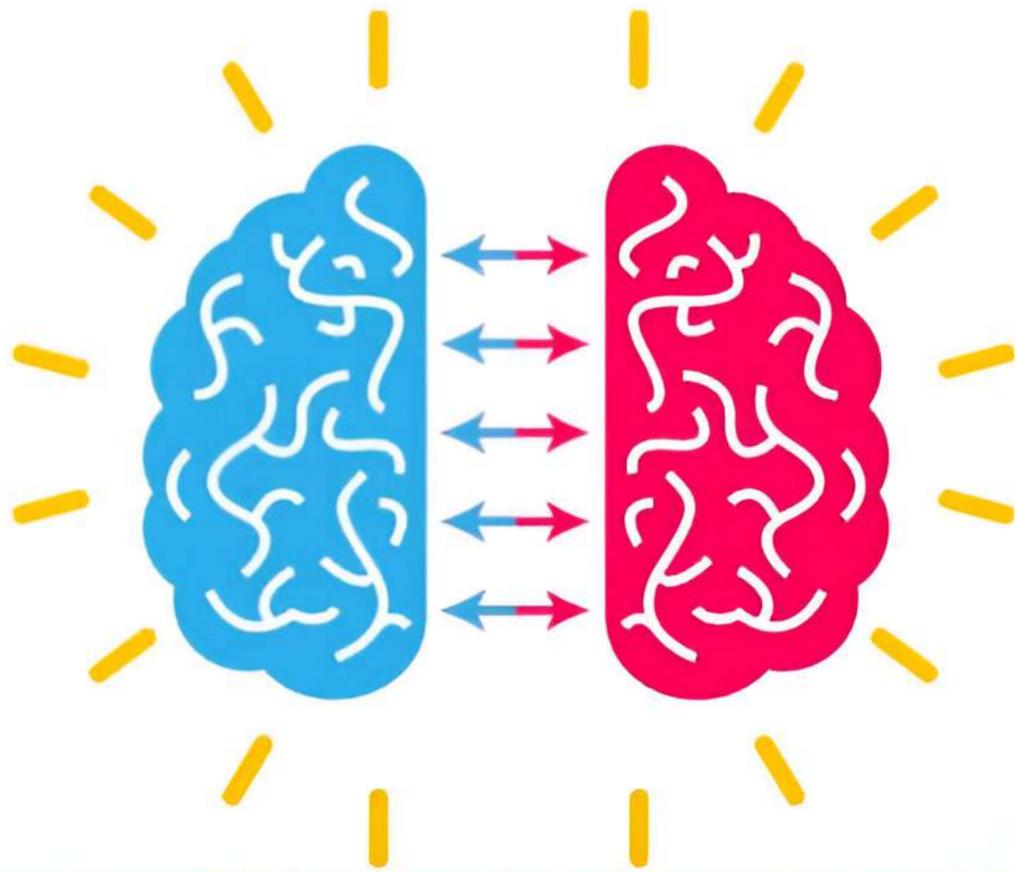
Morado Rojo Marrón

Rojo Verde Azul

- Instrucciones: Escribe nombres de colores con tintas de otros colores (por ejemplo, escribe "rojo" en tinta verde). Luego intenta leer rápidamente los colores de la tinta y no el texto. Hazlo lo más rápido que puedas.
- Beneficio: Desarrolla la capacidad de control de la atención y reduce el tiempo de reacción.



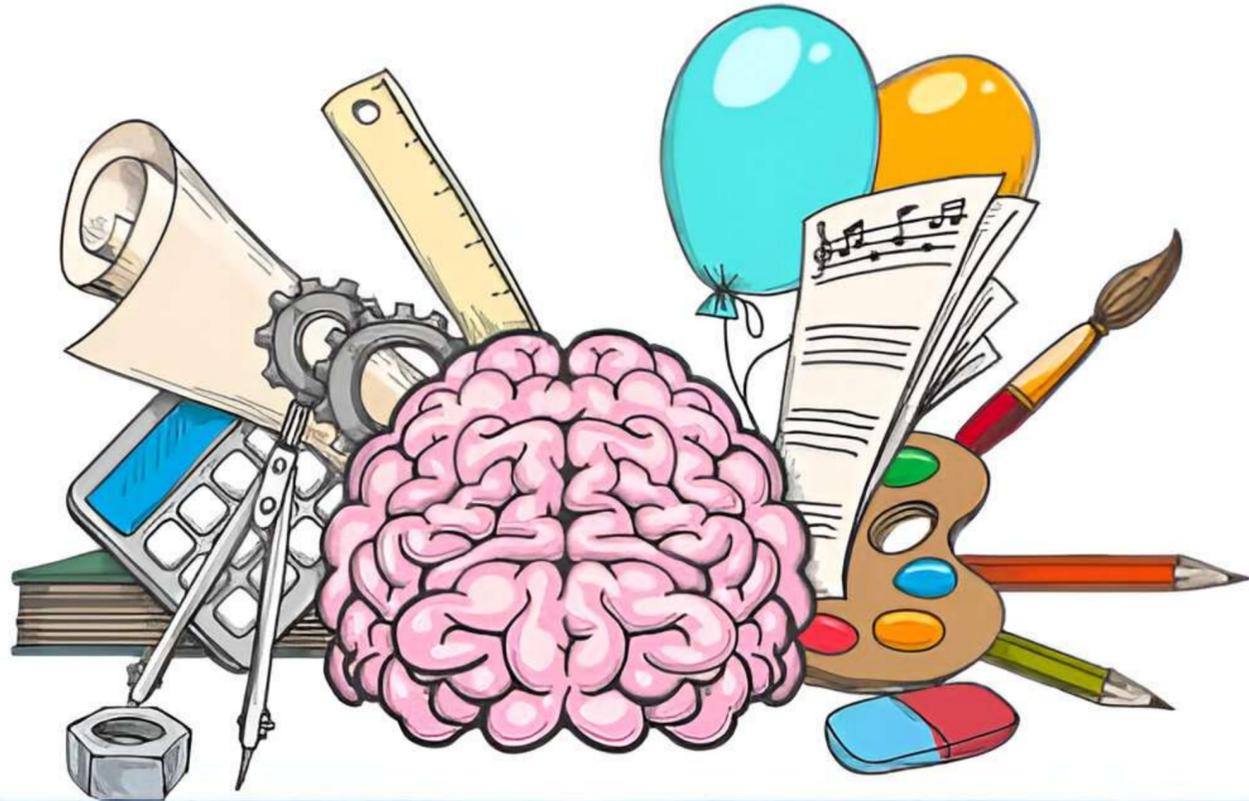
# 3. Toque alternativo



- **Instrucciones:** Extiende ambas manos frente a ti. Alternativamente, toca la punta de cada dedo con el pulgar de la misma mano lo más rápido posible. Luego intenta con la otra mano y finalmente hazlo con ambas manos al mismo tiempo.
- **Beneficio:** Mejora la agilidad mental y física, promoviendo una mejor conexión entre ambos hemisferios del cerebro.



# 4. Conecta-Mente



j	u	g	u	e	t	e		
						s		
						f		
						e		
						r		
						a	r	o

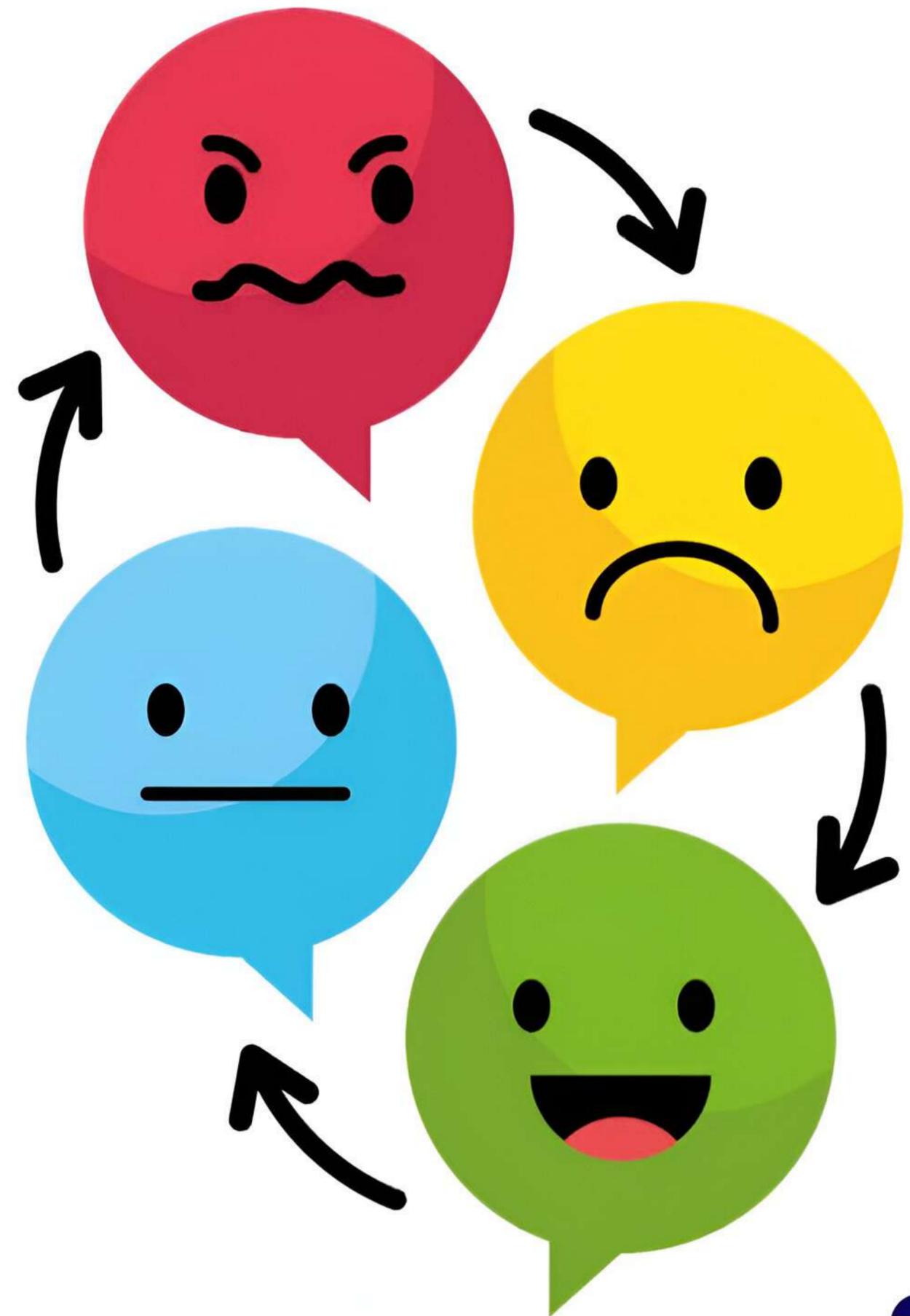
WORD

A word chain puzzle illustration. It features a central vertical stack of grey blocks. The top block is a lightbulb. The second block is 'O', the third is 'R', and the fourth is 'D'. To the left, a red gear is connected to the 'O' block. To the right, a red gear is connected to the 'D' block. Below the 'D' block, a yellow question mark is on a block. At the bottom, a single grey block is shown. To the right of the puzzle, a yellow pencil is pointing at a grid with the letter 'H' in the top-left cell.

- **Instrucciones:** Piensa en una palabra cualquiera y luego di otra palabra que te venga a la mente a partir de la primera. Continúa la cadena durante al menos 10 palabras, tratando de no romper el flujo.
- **Beneficio:** Fomenta la creatividad y ayuda a desarrollar habilidades de asociación, activando varias redes neuronales.



# 5. Lectura camaleón

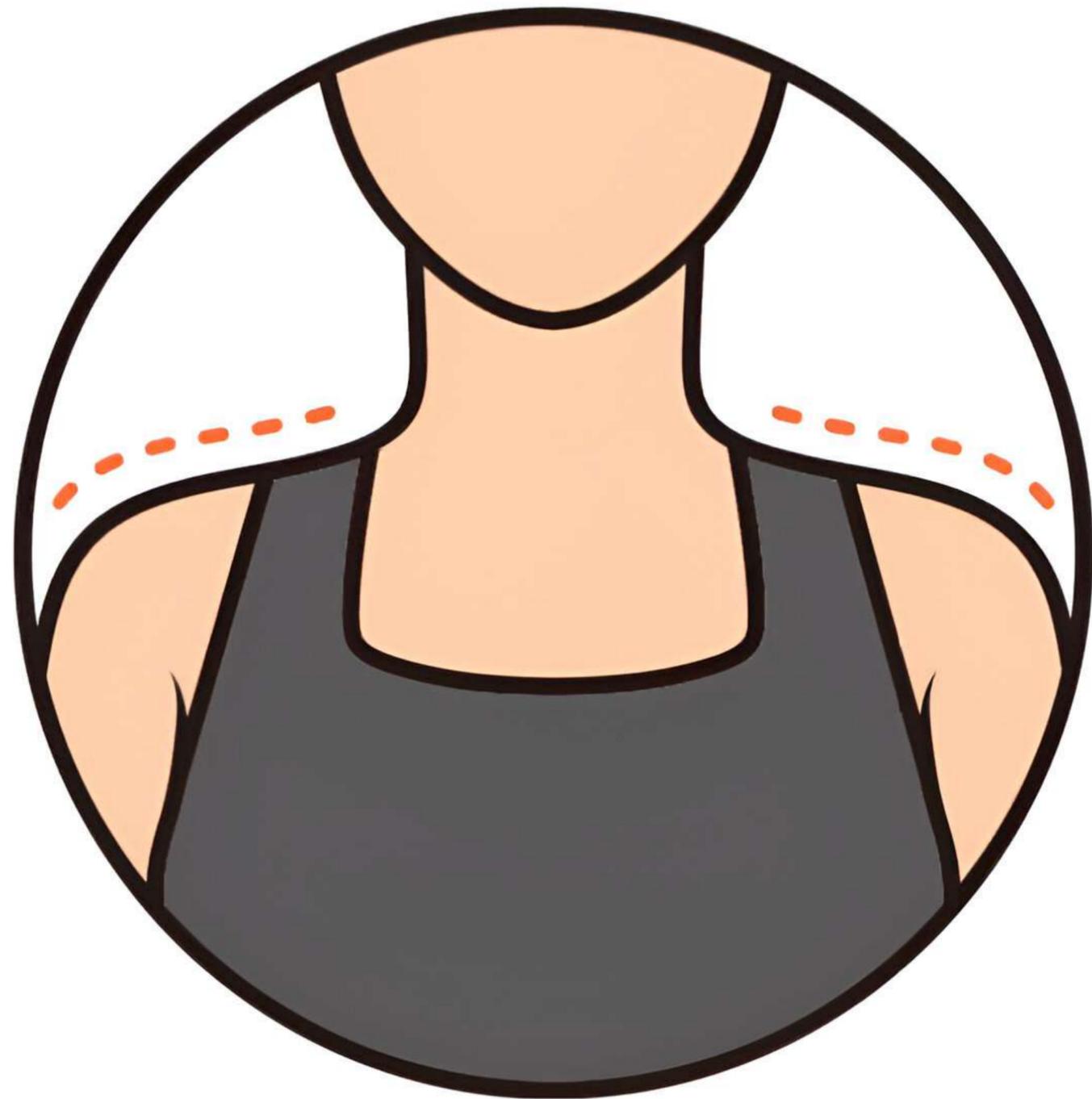


- Instrucciones: Lee un texto corto en voz alta, pero cambia el tono de tu voz con cada línea. Puedes usar tonos alegres, tristes, sorprendidos, etc.
- Beneficio: Este ejercicio mejora la comprensión y la retención de la información, activando zonas del cerebro relacionadas con el lenguaje y la emoción.





## 6. La lechuza



- Poner una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo firme, y girar la cabeza hacia ese lado. Respirar profundamente y botar el aire girando la cabeza hacia el hombro contrario. Repetir el ejercicio con el otro lado.
- Estimula la comprensión lectora y libera la tensión del cuello y hombros.





# 7. Esquimales

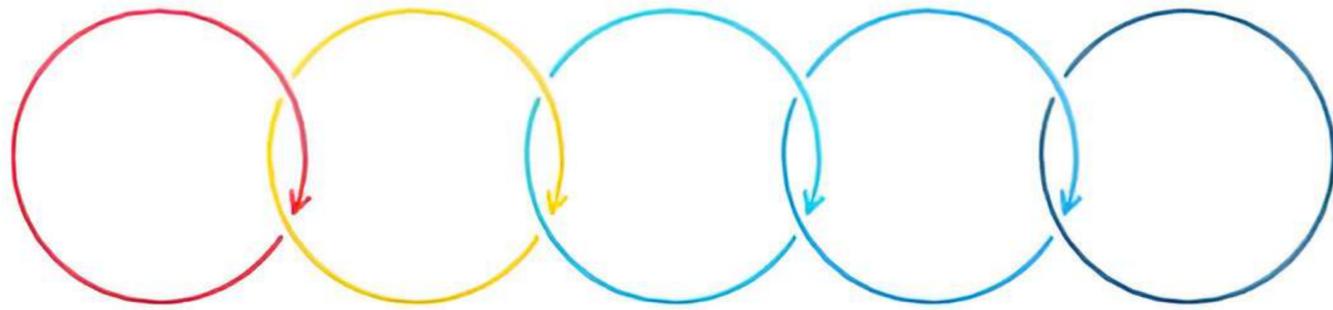


- **Instrucciones:** Pon música alegre y anima a los niños a bailar con mucha energía. Cada vez que pares la música, los niños deben quedarse congelados como **ESQUIMALES EN EL HIELO** en la posición en la que están. Puedes añadir que hagan poses divertidas cada vez que se congelen.
- **Duración:** 3-5 minutos.
- **Beneficio:** Libera energía acumulada, mejora el equilibrio y fomenta la creatividad.





# 8. Olimpiadas con garra



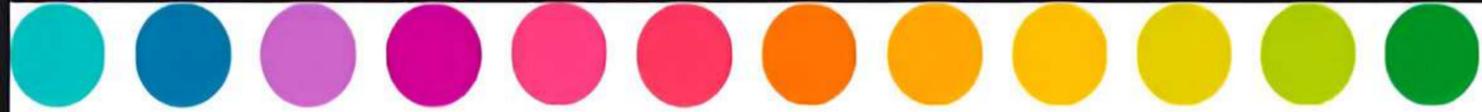
- **Instrucciones:** Pide a los alumnos que piensen e imiten a su animal favorito. Por ejemplo, saltar como una rana, gatear como un gato, brincar como un conejo, etc.

Posteriormente selecciona de 5 en 5 participantes para iniciar una carrera de animales donde los alumnos imiten los movimientos de cada animal preferido.

- **Duración:** 5 minutos.

**Beneficio:** Mejora la coordinación y el equilibrio, además de desarrollar la imaginación y la memoria motriz.



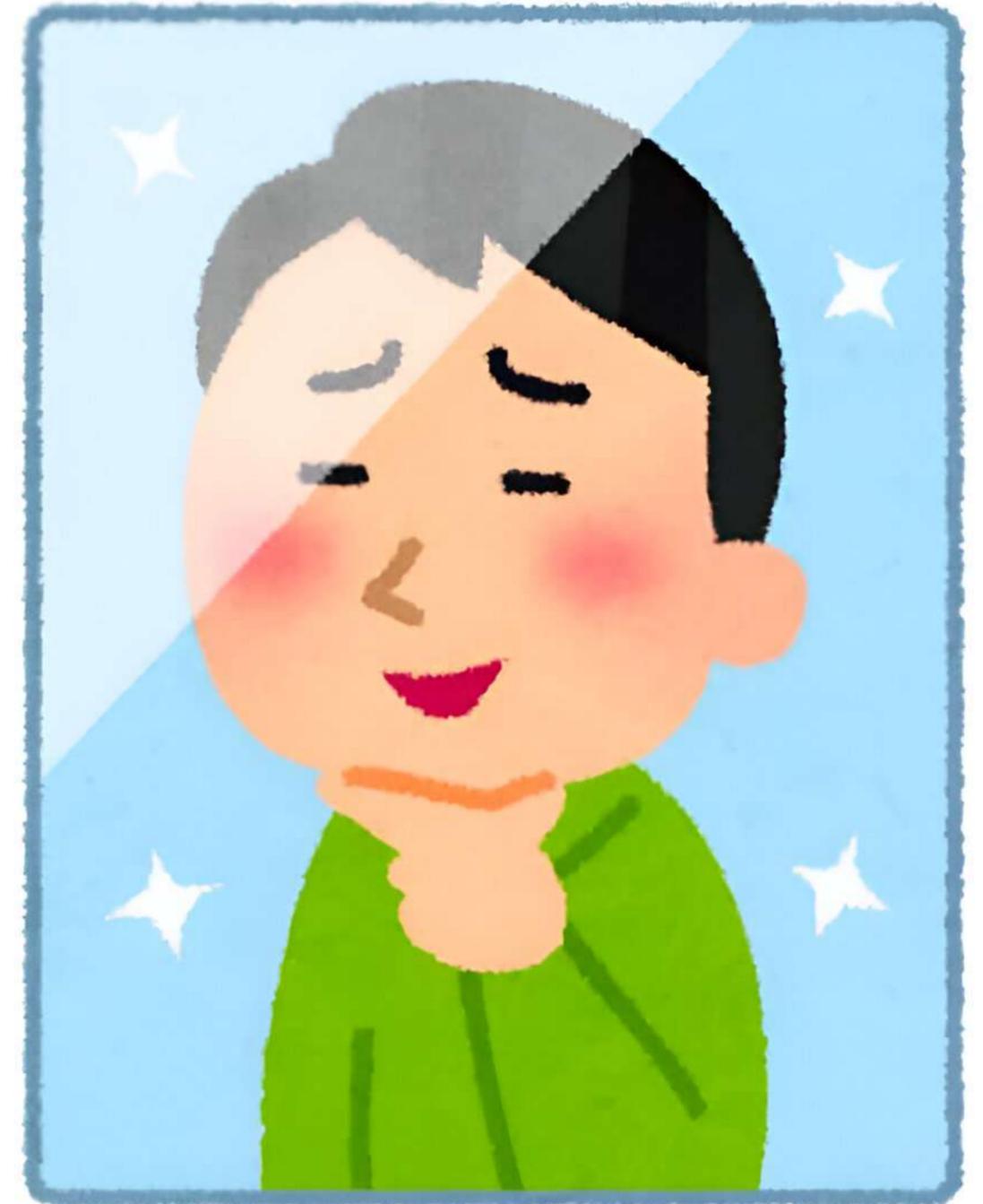


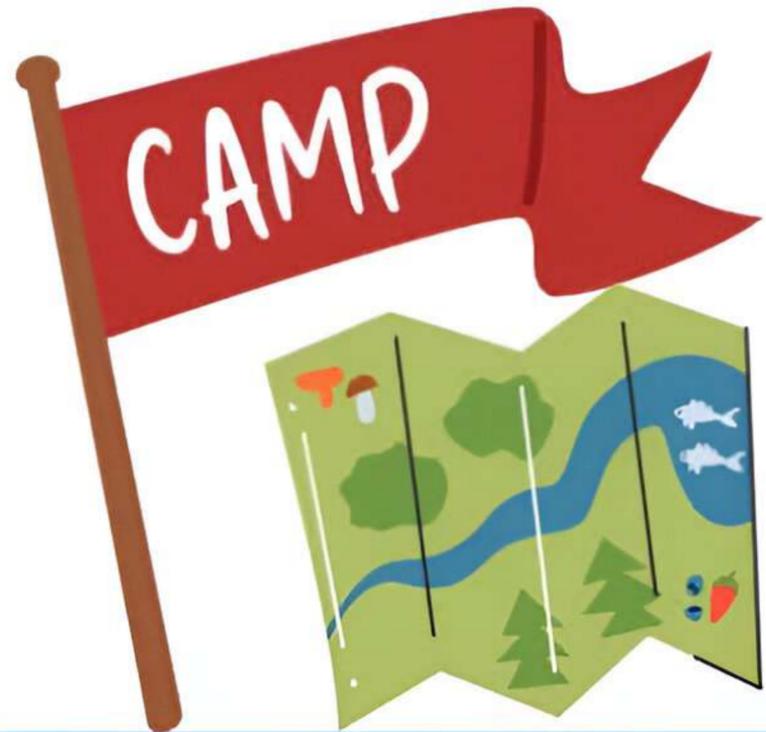
# 9. El espejo mágico



**Instrucciones:** Pide a los niños que se emparejen. Uno será el "líder" y el otro será el "espejo". El líder debe realizar movimientos, como levantar un brazo, girarse o hacer una cara divertida, y su compañero debe imitarlo como si fuera un espejo. Después de un minuto, cambian de roles. Aprovechar para decir frases positivas sobre cada compañero.

- **Duración:** 5 minutos.
- **Beneficio:** Mejora la coordinación y la atención, además de fomentar el trabajo en equipo.





# 10- Bootcamp

- **Instrucciones:** Divide el espacio en estaciones de ejercicios, como “estación de saltos”, “estación de giros” y “estación de sentadillas”. Los niños deben pasar unos 30 segundos en cada estación haciendo la actividad energética indicada antes de cambiar de estación.
- **Duración:** 5-7 minutos.
- **Beneficio:** Activa todo el cuerpo y permite variedad en los movimientos, ayudando a despertar cada músculo.

