

EJERCICIOS BÁSICOS BRAIN GYM

IMPORTANTE: comenzamos siempre bebiendo **agua**.



Botón del cerebro

Pasos:

1- Coloque los dedos índice y pulgar bajo las clavículas y realice un masaje circular. con la otra mano cubra el ombligo. Respire lento.

Beneficios:

- Estimula y restablece el centro de gravedad y el equilibrio.
- Ayuda a mejorar la lectura, las destrezas visuales (movimiento de los ojos) y eleva el nivel de energía.



/MaestraYesiSaldana

* Una vez hecho, cambiar de mano y repetir.

Gateo cruzado

Pasos:

1- Junta la palma de la mano derecha con la rodilla izquierda y viceversa.
2- Hágalo varias veces.

Beneficios:

- Permite activar ambos hemisferios del cerebro al mismo tiempo. Ideal para "calentar" el cerebro.
- Mejora la coordinación, conciencia espacial, ortografía, escritura, audición, lectura y comprensión.



/MaestraYesiSaldana

* Repetir por detrás: mano derecha pie izquierdo y viceversa.

VIDEO:

www.youtube.com/watch?v=3ajpd1HgF4A&list=PLJK6dVS1BOKNKJsjcEbgAFiKbyZyZJfIe&index=4

Peter Pan

Pasos:

- 1- Toca ambas orejas por la punta.
- 2- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- 3- Mantenlas así por espacio de 20 segundos.
- 4- Descansa brevemente.
- 5- Repite el ejercicio tres veces.

Beneficios:

- Despierta todo el mecanismo de audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Si necesitas recordar algo haz el ejercicio y notarás los resultados.



/MaestraYesiSaldaña

VÍDEO:

www.youtube.com/watch?v=B95vd0y9yo&index=7&list=PLJK6dVS1BOKNKJsjcEbgAFIkbyZyZJfIe

El nudo

Pasos:

- 1- Cruza tus pies en equilibrio.
- 2- Estira los brazos hacia el frente, separa uno del otro.
- 3- Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
- 4- Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en la zona media de tu paladar.

Beneficios:

- Efecto integrador en el cerebro.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.
- Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
- Disminuye los niveles de estrés refoocalizando los aprendizajes.



/MaestraYesiSaldaña



Ocho perezoso

Pasos:

- 1- Estire la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantado y realice el ocho.
- 2- los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
- 3- La cabeza no se mueve.



MaestraEsiSaldaña

Beneficios:

- Sirve para integrar los campos visuales.
- Es útil para evaluar lo que se lee.
- Ayuda a reforzar la visión, lectura, capacidad de coordinación y equilibrio.

VÍDEO:

www.youtube.com/watch?v=5pKuYBxy3cc&list=PLJK6dVS1BOKNKJsjcEbgAFikbyZyZJFle&index=6

BOLA DE CONCENTRACIÓN

Pasos:

- Une tus dedos formando una bola con tus manos.
- Fija tu mirada y atención en esa bola durante medio minuto.

Beneficios:

- Relaja el sistema nervioso central.
- Conecta los circuitos eléctricos del cuerpo.
- Nos permite concentrarnos.
- Activa ambos hemisferios cerebrales.

