



Colegio Sagrada Familia
*"Siempre más alto, más
lejos, mejor"* .



Depto. Psicopedagogía

BRAIN GYM (GIMNASIA CEREBRAL)

¿QUÉ ES LA GIMNASIA CEREBRAL?

- La gimnasia cerebral es una rutina de entrenamiento que prepara el cuerpo y la mente para el aprendizaje. Se trata de ejercicios que ayudan a liberar el estrés, concentrar la energía acumulada y despertar el cerebro.



ACTIVIDAD 1: *BOTONES DEL CEREBRO.*

- Se debe colocar una mano en el ombligo y con la otra se deben ubicar 'unos botones' en la unión de la clavícula con el esternón. Sólo con esta mano se hacen movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj.



[Pincha aquí para ver un ejemplo:](https://www.youtube.com/watch?v=KMAESvSuNi4)

<https://www.youtube.com/watch?v=KMAESvSuNi4>

ACTIVIDAD 2: *EL ELEFANTE.*

- Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.



[Pincha aquí para ver un ejemplo:](https://www.youtube.com/watch?v=pDm4Ej0bbnM)

<https://www.youtube.com/watch?v=pDm4Ej0bbnM>

ACTIVIDAD 3: SOMBRERO DEL PENSAMIENTO. DEL PENSAMIENTO.

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



[Pincha aquí para ver un ejemplo:](https://www.youtube.com/watch?v=B95vd0y9y-o)

<https://www.youtube.com/watch?v=B95vd0y9y-o>



ACTIVIDAD 4: *DOBLE GARABATEO.*

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

[Pincha aquí para ver un ejemplo:](https://www.youtube.com/watch?v=ROBUMwP71os)

<https://www.youtube.com/watch?v=ROBUMwP71os>

ACTIVIDAD 5: LA LECHUZA.

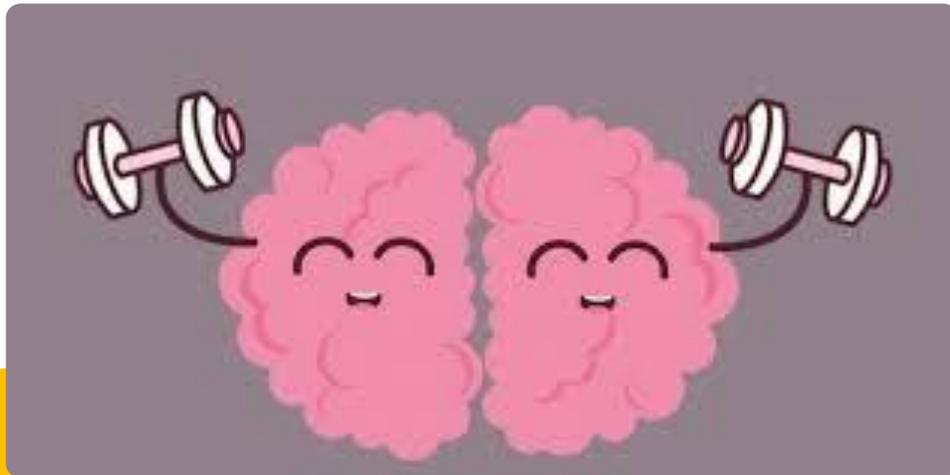
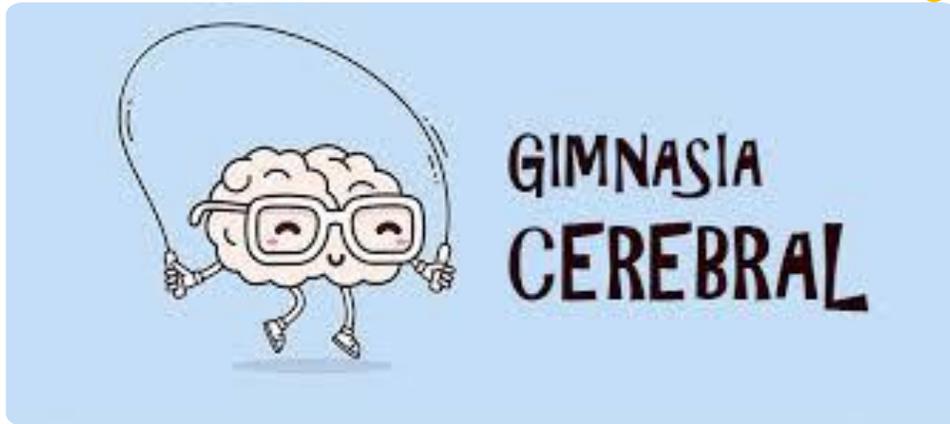
- Poner una mano sobre el hombro del lado contrario apretándolo con firmeza, voltear la cabeza de éste lado. Respirar profundamente y liberar el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Repetir el ejercicio cambiando de mano.

[Pincha aquí para ver un ejemplo:](https://www.youtube.com/watch?v=QGR1-ZQmd-A)

<https://www.youtube.com/watch?v=QGR1-ZQmd-A>



GIMNASIA CEREBRAL.



- Puedes crear una rutina de 5 o 10 minutos a diario en la que combines estos ejercicios y realizarla antes de la escuela. De esta forma prepararás a tus hijos para procesar eficientemente toda la información que recibirá durante el día.
- Con la gimnasia cerebral para niños se desarrollan desde edades tempranas habilidades básicas. Entre ellas, la coordinación, el equilibrio, la motricidad fina y gruesa, la concentración y la percepción visual. Antes de hacer los deberes escolares, practica estas actividades para que los niños tengan mejores resultados.