**Septiembre 2014**

**Brain Gym o Gimnasia cerebral**

El sociólogo estadounidense **Paul Dennison**, después de tener varias experiencias con sus pacientes que acudían a él por problemas de aprendizaje, expresión, concentración, entre otros, buscó la forma de comunicar las neuronas de las persona.

Es así como creó  [Brain Gym](http://www.braingym.org/history%22%20%5Ct%20%22_blank) o gimnasia cerebral, la cual logra **unir el hemisferio cerebral izquierdo con el derecho** provocando así un mayor nivel de concentración, creatividad, mejorar las habilidades motrices y propiciar el aprendizaje.

Esta gimnasia para el cerebro es utilizada también como una herramienta útil para solucionar problemas de lectura, escritura, dislexia o hiperactividad.

Estos ejercicios son usados principalmente en niños desde los 6 meses, pero también son aplicados en algunas empresas donde se busca la unión del equipo, potenciar la creatividad y la motivación. Se ha expandido al punto de estar presente en al menos **80 países del mundo**. En Inglaterra el Brain Gym se aplica a escuelas públicas donde es patrocinado por las autoridades locales, financiada por el Estado y si los profesores lo aplican a los estudiantes, cuentan como créditos extra para ellos.

Existe una serie de **26 movimientos corporales sencillos**que ayudan a conectar ambos hemisferios del cerebro, pero acá les presentamos 7 ejercicios prácticos para realizar en cualquier situación.

Recomiendan realizar los ejercicios todos los días por 30 segundos y repetir cada uno unas 10 veces. Además, antes de comenzar es necesario mantener una respiración abdominal (no torácica) y beber un poco de agua. Veamos cómo ejercitar el cerebro.

**1. Gateo cruzado**

Tocar enérgicamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa.

• Activa el cerebro para mejorar la capacidad media visual, auditiva, kinesiológica y táctil.
• Favorece la concentración.
• Mejora los movimientos oculares.
• Mejora la coordinación.

**2. 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.
• Libera la tensión del cuello y hombros.
 **3. Doble Garabateo**

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

• Estimula la escritura y la motricidad fina
 **4. Botones del cerebro**

Poner una mano en el ombligo y  con la otra mano dibujar ‘unos botones imaginarios’ en la unión de la clavícula con el esternón (como hacia el pecho), haciendo movimientos circulares en sentido del reloj.

• Estimula la vista
• Mejora la coordinación bilateral.
 **5. Bostezo enérgico**

Poner la yema de los dedos en las mejillas, simular un bostezo y hacer presión con los dedos.

• Estimula la expresión verbal y la comunicación.
• Oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial.
• Mejora la visión.
 **6. Ocho perezoso o acostado**

Dibujar imaginariamente o con lápiz y papel, un ocho grande ‘acostado’ (de manera horizontal: ∞). Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda, se vuelve al centro y se termina el ocho al lado derecho.

• Estimula la memoria y la  comprensión.
 **7. Sombrero del pensamiento**

Poner las manos en las orejas y tratar de “quitarle las arrugas” empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.

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

Valor del mes: RESPETO

Situaciones De Aprendizaje:

\*La independencia de México

\*Los niños héroes

\*Cuidemos nuestro Planeta

Cada niño escogerá un estado de la república mexicana y en un palillo traerá pegado el recorte de lo que se le solicita (traje típico, platillo típico, flora y fauna y monumento sobresaliente) el niño o niña lo colocara en el mapa y explicara brevemente que es.

En hoja tamaño carta hacer un cartel sobre que es el respeto y entregarla el miércoles 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| domingo. | lunes. | martes. | miércoles. | jueves. | viernes. | sábado. |
|   | 1Entregar la bandera | 2En una hoja tamaño oficio, escribir un trabalenguas y enseñárselo a sus hijos (as) | 3En una hoja tamaño oficio, escribir un chiste y enseñárselo a sus hijos (as) | 4En una hoja tamaño oficio, escribir un refrán y enseñárselo a sus hijos (as | 5Traer una investigación sobre que es un símbolo patrio  | 6Ejercicio uno y dos de Gimnasia cerebral |
| 7Jugar en familia Jenga | 8por equipos traer un mapa de la república mexicana | 9Traje típicoTraer material para realizar un collage de los niños héroes  | 10Alimentos típicos | 11Flora y faunaFavor de traer cajas para hacer un castillo de Chapultepec  | 12Por equipos haremos pepitoriasMonumento sobresaliente  | 13Ejercicio 3 y 4 de Gimnasia cerebral |
| 14Jugar en familia domino de colores | 15 | 16   | 17Exposición del personaje de la independencia mexicana | 18Explicarle a su hijo o hija que dice el himno mexicano | 19Por equipos traer material para hacer un mural de contaminación: visual, auditiva, del agua, aire y suelo  | 20Ejercicio 5 y 6 de Gimnasia cerebral |
| 21Jugar en familia domino de figuras | 22Por equipos explicar que hace un recolector de basura, un barrendero, un pepenador | 23En una hoja traer una investigación de ¿Qué pasa con la basura que generamos? | 24Traer recortes para hacer un mural sobre no fumar | 25Traer recortes para hacer un mural sobre cuidado del agua  | 26Traer en una hija 3 recortes de cosas que se pueden reciclar | 27Ejercicio 7 y 1 de Gimnasia cerebral |
| 28Jugar en familia acitrón de un fandango  | 29Traer recortes para hacer un mural sobreEcoplaneta(planeta ecologico)explicar  | 30Traer recortes para hacer un mural sobre basura orgánica, inorgánica Hacer con su hijo y traer un sr. pelo de pasto | Video para hacer el Sr. Pastohttps://www.youtube.com/watch?v=od-fri\_jjZk |   |   |   |