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