



# Departamento Psicopedagógico

## Actividades para hacer en casa

Día tres.

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

**OBJETIVO.-** Busca ejercitar la mente a través de nuestro cuerpo y de los sentidos.

### *10 ejercicios de gimnasia cerebral para niños y adultos*

1. **Doble garabateo.** Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo. Este ejercicio estimula la escritura y la motricidad fina.
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. Este ejercicio activa el oído interno para mejorar el balance y equilibrio y también integra el cerebro para escuchar con ambos oídos. Activa el cerebro para la memoria a corto y largo plazo
3. **Gateo cruzado.** Se realiza tocando enérgicamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa. Entre sus beneficios destaca que activa el cerebro para mejorar la capacidad media visual (mejora los movimientos oculares), auditiva, kinesiológica y táctil, favorece la concentración y mejora la coordinación.
4. **La lechuza.** Consiste en colocar una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo firme, y girar la cabeza hacia ese lado. Después, respira profundamente y suelta el aire girando cabeza hacia el hombro contrario. Se repite el ejercicio con el otro lado. Estimula la comprensión lectora y libera la tensión del cuello y hombros.
5. **Botones del cerebro.** Coloca una mano en el ombligo y con la otra mano dibuja 'unos botones imaginarios' en la unión de la clavícula con el esternón (como hacia el pecho), haciendo movimientos circulares en sentido del reloj. Con



# Departamento Psicopedagógico

## Actividades para hacer en casa

la realización de este ejercicio estimulas la vista y mejoras la coordinación bilateral.

6. **Bostezo enérgico.** Coloca la yema de los dedos en las mejillas, simula un bostezo y haz presión con los dedos. Este ejercicio es beneficioso para estimular la expresión verbal y la comunicación, oxigena el cerebro, relaja la tensión facial y mejora la visión.

7. **Botones de la Tierra.** Se realiza colocando dos dedos debajo del labio inferior, mientras deja la otra mano debajo del ombligo y respira varias veces. Este ejercicio es energizante. Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental.

8. **Sombrero del pensamiento.** Consiste en poner las manos en las orejas y tratar de "quitarle las arrugas" empezando desde el conducto auditivo hacia afuera. Sirve para estimular la capacidad de escucha y también ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y a mantener el equilibrio.

9. **Botones del espacio.** Para hacer este ejercicio coloca dos dedos encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces. Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje.

10. **Ocho perezoso o acostado.** Consiste en dibujar de forma imaginaria, aunque también se puede usar lápiz y papel, un ocho grande "acostado". Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo. Este ejercicio estimula la memoria y la comprensión. Pero también ayuda en la dislexia, ya que mejora el reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse y tener buena coordinación.