**Ejercicios Brain Gym.**

Son ejercicios cerebrales para fomentar el uso de ambos hemisferios cerebrales.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Botones del Cerebro**.  Poner 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.  Beneficios:  Estimula la función visual y además la lectura. Adicionalmente, promueve la relación de los hemisferios del cerebro y la coordinación bilateral.  **Botones de la Tierra**.  Se deben poner dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.  Beneficios:  Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental. Este sencillo ejercicio es activador y energizante.  **Botones del Espacio**.  Se ponen dos dedos encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces.  Beneficios:  Estimulación de la receptividad del aprendizaje.  **Bostezo Energético**.  Poner la yema de los dedos en las mejillas y simular que bostezas; posteriormente, hacer presión con los dedos.  Beneficios: Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la visión. |
|  | **Gateo Cruzado.**  Sentados, mover un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo. Hay diferentes formas de hacerlo: dobla una rodilla y levántala para tocarla con la mano del lado opuesto o dobla la rodilla llevando el pie hacia atrás y tócalo con la mano del lado contrario. En los niños más pequeños, también se puede hacer con la rodilla y los codos.  Beneficios:  En primer lugar, activa el cerebro para cruzar la línea media visual, auditiva, kinesiológica y táctil. Además, favorece la receptividad para el aprendizaje, mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular y mejora la coordinación izquierda/derecha y la visión y audición. |
|  | **Ocho Perezoso o Acostado**.  Dibujar de forma imaginaria o con 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.  Beneficios:  Estimular la memoria y la comprensión. Mejora habilidades académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, equilibrio y coordinación.  **El Elefante**.  Hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.  Beneficios:  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. Mejora la memoria de secuencia como los dígitos.  **Sombrero del Pensamiento**.  Poner las manos en las orejas y jugar a “desarrollarlas o a quitarles las arrugas” empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.  Beneficios:  Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y ayuda a mantener el equilibrio.  **Doble Garabateo**.  En una hoja, dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.  Beneficios:  Estimula la escritura y la motricidad fina. Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones. Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.  **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.  Beneficios:  Estimula el proceso lector. Libera la tensión del cuello y hombros que se acumula con estrés, especialmente cuando se sostiene un libro pesado o cuando se coordinan los ojos durante la lectura y otras habilidades de campo cercano. |