

ACTIVA TU MENTE 5

5 RETOS RÁPIDOS PARA ESTIMULAR EL CEREBRO

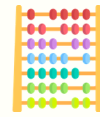
INSTRUCCIONES

- Estas actividades son OPCIONALES y SEMANALES.
- Sirven para estimular las funciones cognitivas.
- No hace falta que lo imprimas, puedes copiar los resultados en un papel.
- En la última página te adjunto los resultados (¡no hagas trampas!).

¡SEGUIMOS APRENDIENDO!

ACTIVIDADES

RETO N° 2



Averigua **cuánto vale cada animalito** y halla el **resultado** final.

RETO N° 1



Tienes **dos minutos** para escribir una lista con todas las **palabras que se te ocurran relacionadas con EL COLEGIO**.

¡Atento/a a los signos! ¿Son sumas o restas?



+



= 20



+



= 14



-



= 3



+



= ?

RETO N° 3



Observa las siguientes palabras. Deberás decir en voz alta **EL COLOR** en el que está escrita cada una y no la palabra que está escrita.

AMARILLO

NARANJA

VERDE

MORADO

AZUL

AMARILLO

ROSA

AZUL

MORADO

NEGRO

ROJO

VERDE

BLANCO

ROSA

Por ejemplo, aquí no diré "AMARILLO" sino ROJO



ACTIVIDADES

RETO N° 4



Observa estas imágenes durante dos-tres minutos. Después, **sin mirar, intenta decir en voz alta el nombre de todas las cosas que aparecen.**



RETO N° 5



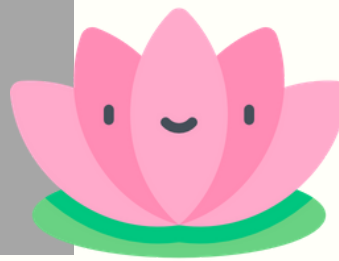
QUERERSE MÁS - ACTIVIDAD DE AUTOESTIMA

Querer a la gente que nos rodea y mostrarles ese aprecio es muy bonito y necesario. Pero para poder querer bien a los demás, primero tenemos que querernos mucho a nosotros mismos.

Te propongo una cosa: **escribe 10 cosas que te gusten de tí** (pueden ser características de tu personalidad, de tu aspecto, cosas que se te dan bien...).

¡QUIÉRETE MUCHO!

SUGERENCIA DE ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



RELAJACIÓN EL EJERCICIO DEL ESPAGUETI

Actividad para relajar el cuerpo y la mente.
Nos vamos a imaginar que somos espaguetis,
tumbados en el suelo largos, estirados y relajados..
Para ello, te sugiero que veas este vídeo tan chulo de
aquí (pincha en el enlace), lo escuches con atención y
sigas las instrucciones...

https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM



¡Qué relajados y relajadas estamos ahora!

RESULTADOS

RETO N° 1

Mesa, pizarra, maestra... Ya sabes que cuanto más practiques ejercicios de este tipo, mejor te saldrán. Otro truco es pensar en categorías. Por ejemplo, "cosas que tengo en el estuche": *lápiz, sacapuntas, goma...*)

¿Cuántas has conseguido poner?

RETO N° 2

$$\begin{array}{c} 10 \\ \text{gato} \end{array} + \begin{array}{c} 10 \\ \text{gato} \end{array} = 20$$

$$\begin{array}{c} 4 \\ \text{panda} \end{array} + \begin{array}{c} 10 \\ \text{gato} \end{array} = 14$$

$$\begin{array}{c} 7 \\ \text{unicornio} \end{array} - \begin{array}{c} 4 \\ \text{panda} \end{array} = 3$$

$$\begin{array}{c} 10 \\ \text{gato} \end{array} + \begin{array}{c} 7 \\ \text{unicornio} \end{array} = 17$$

RETO N° 5

A veces nos cuesta decir cosas buenas de nosotros mismos. ¡Qué extraño, ¿verdad?! Pero TODOS Y TODAS estamos repletos de aspectos positivos y es importante recordarlos de vez en cuando para querernos mucho y estar bien con nosotros mismos.

RETO N° 3

¿Qué tal te ha salido? A veces puede ser complicado... ¡el cerebro nos engaña mucho! Cuanto más practiques, mejor te saldrá.

RETO N° 4

¿Cuántas palabras has recordado? Con ejercicios de este tipo estimulamos la memoria visual (es decir, la capacidad que tenemos de "recordar" imágenes). Al igual que con el resto de actividades, cuanto más las practiques, mejor.

Es una buena idea escribir las palabras en un papel en vez de decirlas en voz alta. Así nos aseguramos de no repetir ninguna y llevamos un recuento de las que hemos recordado.