



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO.
SISTEMA EDUCATIVO ESTADAL REGULAR.
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN ESPECIAL.**
EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL PARA NIÑOS

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA CEREBRAL

- ❑ La gimnasia cerebral para niños es una rutina de entrenamiento que prepara el cuerpo y la mente para el aprendizaje.
- ❑ Se basa en una serie de ejercicios corporales para despejar la mente, enfocar la atención, mejorar habilidades como la concentración, la organización, la lectura o la escritura y ayudar en casos de hiperactividad, dislexia, trastornos de conducta, entre otros.
- ❑ Propone generar nuevas conexiones neuronales para lograr el equilibrio y mejorar el aprendizaje.
- ❑ Busca detectar y equilibrar las tensiones que se acumulan a lo largo de la vida en el área de aprendizaje y también en el desarrollo de la creatividad y el logro de metas.



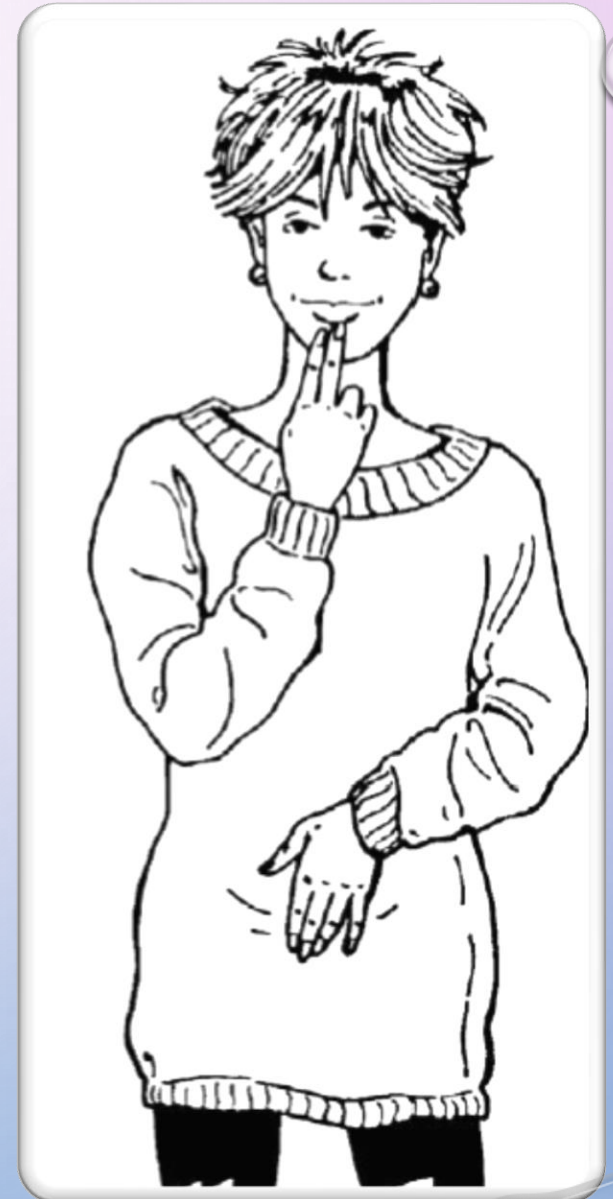
1. Botones del cerebro

- Se debe colocar 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.



2. BOTONES DE LA TIERRA

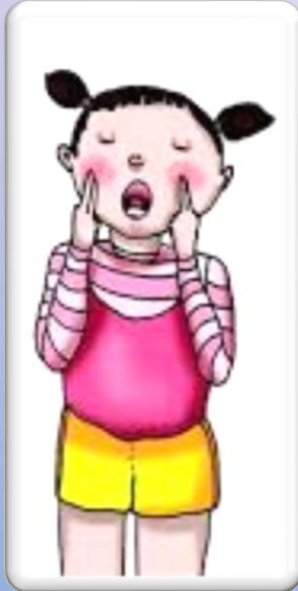
- Este sencillo ejercicio es activador y energizante. Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental. Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.
- **Beneficios:** este ejercicio es energizante, estimula el cerebro y alivia la fátiga mental.





3. Botones del espacio

- Dos dedos se colocan encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces.
- **Beneficios:** estimulación de la receptividad para el aprendizaje.



4. Bostezo energético

- Ubica la yema de los dedos en las mejillas y simula que bostezas; posteriormente, haz 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.



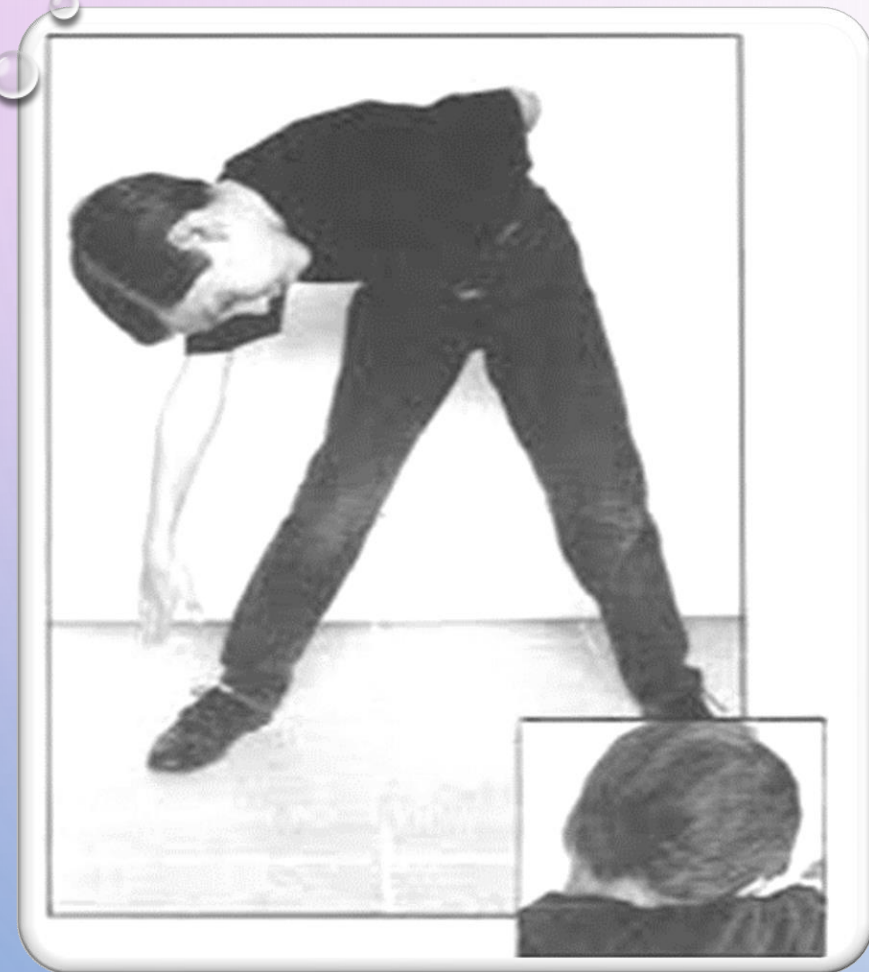
5. Gateo cruzado

- Con el codo derecho toca la rodilla izquierda, levantando y doblando tu pierna en cámara lenta; regresa a la postura inicial e intercambia la posición.
- **Beneficios:** prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento; ayuda al funcionamiento mente/cuerpo; mejora los movimientos oculares derecha a izquierda y la coordinación izquierda/derecha.



6. OCHO PEREZOSO O ACOSTADO

- Consiste en 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:** estimula 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.



7. El elefante

- Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.
- **Beneficios:** 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.



8. SOMBRERO DEL PENSAMIENTO

- Poner las manos en las orejas y jugar “desenrollarlas 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.



9. DOBLE GARABATEO

- 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.

The background features a light blue gradient with several translucent bubbles of various sizes. A faint, large-scale illustration of a girl with dark hair in a ponytail, wearing a striped shirt and overalls, is visible. She is shown in three sequential poses from left to right, demonstrating a neck stretch. In the first pose, her right hand is on her left shoulder and her head is tilted to the left. In the second pose, her head is tilted further to the left. In the third pose, her head is tilted to the right, and her left hand is on her right shoulder.

10. 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.