

# JUEGOS DEL CEREBRO

PARA DESARROLLAR TRES PODERES MENTALES



CONCENTRACIÓN

MEMORIA



AUTOCONTROL



# DESARROLLE LOS PODERES MENTALES DE LOS/AS NIÑOS/AS PARA LA ESCUELA Y PARA LA VIDA

Los Juegos del Cerebro ayudan a mejorar la capacidad de los/as niños/as para:

- ✓ Recordar instrucciones
- ✓ Escuchar atentamente
- ✓ Utilizar estrategias para el autocontrol
- ✓ Pensar de manera flexible

Estas habilidades básicas son primordiales para:

- Aprender en la escuela
- Afrontar los desafíos
- Relacionarse con otros

**EXCELENTE PARA**

Enfocar la atención  
Hacer pausas activas  
Facilitar transiciones complicadas

Desarrolle los Poderes Mentales con juegos de 5-10 minutos

**¡JUEGUEN TODOS LOS DÍAS!**

Para mejorar las habilidades de concentración, memoria y autocontrol.



## CREADO POR:

Stephanie M. Jones junto a EASEL Lab en la Universidad de Harvard en Cambridge, MA, Estados Unidos

## EN ASOCIACIÓN CON:

La Dirección General de Escuelas de la Provincia de Mendoza, Argentina

## PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE JUEGOS DEL CEREBRO:

## AGRADECIMIENTO ESPECIAL PARA:

Colaboradores anteriores incluyendo a **HopeLab**, **Daylight Design**, **Success for All Foundation** y numerosos/as maestros/as y niños/as que compartieron sus opiniones sobre versiones previas de **Brain Games**. El desarrollo inicial de los **Juegos del Cerebro** fue financiado por el Instituto de Ciencias de la Educación (IES), el Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD) y el Comité Internacional de Rescate (IRC).

Stephanie M. Jones

[stephanie\\_m\\_jones@gse.harvard.edu](mailto:stephanie_m_jones@gse.harvard.edu)

Rebecca Bailey

[rebecca\\_bailey@gse.harvard.edu](mailto:rebecca_bailey@gse.harvard.edu)

Laura Stickle

[laura\\_stickle@gse.harvard.edu](mailto:laura_stickle@gse.harvard.edu)





## CONCENTRACIÓN

Avanzar, Retroceder

Historias Divertidas

El Conejo y la Tortuga

Historias Divertidas

El Bote para Bailar

Yo Toco el Tambor, Vos  
Tocás el Tambor

Puentes Corporales  
entre Compañeros



## MEMORIA

Movimiento Corporal

Baile con Papeles

Cinco Monitos

¿Qué Falta?

Juguemos al  
Restaurante



## AUTOCONTROL

Despiertos, Dormidos

Historias Divertidas  
con el movimiento  
opuesto

Simón Dice

Congelados

El Payaso

# DATOS FUNDAMENTALES DEL CEREBRO



El «centro de control» del cerebro tarda bastante tiempo en desarrollarse. Dado que esta parte del cerebro no está completamente desarrollada hasta la adultez, es difícil para los/as niños/as controlar impulsos, acordarse de cosas y seguir normas, concentrarse a pesar de distracciones o pensar de manera flexible para resolver problemas.

Estas funciones son especialmente complicadas para los/as niños/as cuando están enojados/as o se sienten temerosos/as, porque la parte del cerebro responsable de las emociones puede apagar el «centro de control» y hacer que sea difícil concentrarse o pensar antes de reaccionar.

**Los/as maestros/as pueden ayudar a los/as niños/as a desarrollar estas habilidades jugando **Juegos del Cerebro** todos los días y procurando que los/as niños/as se sientan seguros/as y respaldados/as en sus entornos de aprendizaje.**

## Juegos rápidos y divertidos para desarrollar

**LA CONCENTRACIÓN • LA MEMORIA • EL AUTOCONTROL**



# EL CEREBRO PUEDE CRECER

La ciencia nos dice que **el tiempo que los/as niños/as pasan en la escuela es un buen momento para construir nuevas habilidades, porque el cerebro es especialmente «flexible»** –es decir, está haciendo muchas nuevas conexiones y es especialmente sensible al aprendizaje.

- ✓ Los/as niños/as desarrollan habilidades al observar y aprender de los adultos. Si usted hace un mayor uso de su Poderes Mentales, será más probable que los/as niños/as hagan lo mismo.
- ✓ Todos tenemos trucos o estrategias que nos ayudan a concentrarnos, acordarnos de cosas o a controlarnos. Hablar sobre las estrategias que usted utiliza como persona adulta puede ayudar a los/as niños/as a aprender estrategias nuevas. Aplique el **PENSAMIENTO EN VOZ ALTA** para describir lo que se dice a usted mismo/a o lo que hace cuando necesita escuchar con atención, esperar pacientemente o memorizar información nueva.

## ¿Sabías que...?

**El cerebro es como un músculo; se hace más fuerte con la práctica.** La ciencia nos indica que cuando lo/as niños/as o adultos se dan cuenta de que pueden mejorar en algo a través de la práctica (con esfuerzo), tienen mayor probabilidad de mejorar.

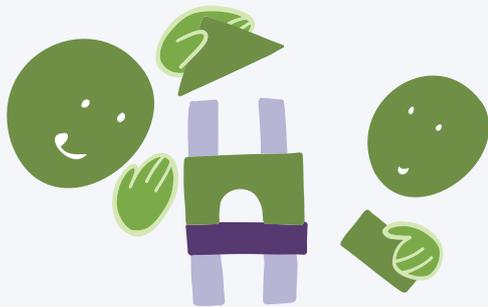


# Identifique y celebre los poderes mentales todo el día

Felicite a los/as niños/as cuando observe que usan las habilidades de concentración, memoria y autocontrol durante las actividades académicas o fuera de la clase.

Los **COMENTARIOS POSITIVOS** animan a los/as niños/as a usar sus Poderes Mentales a lo largo del día, no solo para los **Juegos del Cerebro**. Esto ayudará a los/as niños/as a aplicar estas nuevas habilidades a otras áreas de sus vidas.

## Construir los Poderes Mentales JUNTOS



Use los Poderes Mentales para ayudar a los/as niños/as a desarrollar habilidades sociales, como por ejemplo:

- Recordar las ideas, necesidades o puntos de vista de otros en un grupo.
- Cambiar de planes con flexibilidad para incluir a nuevos/as niños/as que desean jugar.
- Escuchar atentamente las ideas de los/as compañeros/as para encontrar una respuesta o completar un proyecto.
- Prestar atención a los demás al cantar o hacer música de manera grupal.
- Esperar pacientemente y tomar turnos durante los juegos deportivos, de mesa o de otro tipo.

# PENSAR SOBRE EL PENSAR

Cuando «piensa sobre el pensar» usted mira hacia el interior de su mente y se da cuenta de qué está pensando. Esto le ayuda a darse cuenta de las estrategias que utiliza para la concentración, la memoria y el autocontrol.

## ¿Cuándo pensamos sobre pensar?

- Cuando me doy cuenta de que me estoy distraendo, puedo decirme a mí mismo/a que use el **Poder de Concentración.**
- Cuando me doy cuenta de que alguien me está dando instrucciones, puedo decirme a mí mismo/a que use el **Poder de Memoria.**
- Cuando me doy cuenta de que me apresuro o me siento frustrado/a, puedo decirme a mí mismo/a que use el **Poder de Autocontrol,** así puedo respirar profundo, contar hasta 10, y luego regresar a mi tarea.



# CUANDO JUEGUEN:



## Explique el propósito de los Juegos del Cerebro

- Recuérdale a los/as niños/as que no se trata de ganar, sino de divertirse, trabajar juntos y hacer el mayor esfuerzo posible.
- Dígale a los/as niños/as que algunos juegos son más difíciles que otros y que la idea es que se desafíen a sí mismos. Los Poderes Mentales se hacen más fuertes con el tiempo. Cada vez que jueguen, sus cerebros crecerán.

## Presente el Poder Mental y muestre la señal con la mano

- ✓ Explique claramente las instrucciones y el objetivo del juego antes de comenzar.
- ✓ Modele o demuestre el juego de manera individual o con un pequeño grupo antes de comenzar a jugar. Defina todas las palabras o conceptos nuevos necesarios para el juego.
- ✓ Adapte el juego según el nivel de dificultad de la clase, los límites de espacio y las normas culturales.

## ¡Los Juegos del Cerebro deberían ser divertidos!

- ✓ Use un tono positivo, haga contacto de ojos y felicite a los/as niños/as por su esfuerzo.
- ✓ Está bien reírse, moverse por el aula y equivocarse.

# CUANDO JUEGUEN:



## Utilice la Charla Posterior al Juego

- Conversen sobre lo que fue difícil del juego y sobre las estrategias que usaron los/as niños/as. Establezca relaciones con otros momentos del día en los que los Poderes Mentales son necesarios.
- Escuche a los/as niños/as y reafirme sus ideas. No hay respuestas correctas o incorrectas. Ayude a los/as niños/as a reflexionar sobre sus propios pensamientos y sentimientos.

## Aborde los sentimientos de los/as niños/as cuando aparezcan

- Es normal que surjan emociones al jugar. Los/as niños/as pueden sentir emoción, felicidad o frustración.
- Anime a los/as niños/as a expresarse. Acepte todos los sentimientos: **«Es normal sentirse frustrado. Todos estamos aprendiendo, y a veces aprender es difícil»**.
- Si es necesario, permita que los/as niños/as tomen una pausa o que hablen con usted más tarde.

## COMIENZE CON JUEGOS SIMPLES

Elija juegos sencillos al principio. Con el tiempo, comience a introducir juegos más desafiantes, o incorpore variantes que hagan el juego más complicado.



# Poder de concentración



DGE

## ¿Qué es la CONCENTRACIÓN?

La capacidad para mantener la atención e ignorar distracciones cuando es necesario.

## Por qué es importante la concentración

Ayuda a los/as niños/as a escuchar y seguir instrucciones, a mantenerse involucrados/as en las actividades del aula y a perseverar, incluso ante interrupciones o al enfrentarse a desafíos.

## Cosas que nos ayudan a concentrarnos

- ✓ **Cubrir nuestras orejas** para prevenir que los sonidos nos distraigan.
- ✓ **Poner las manos en frente de nuestros ojos en forma de binoculares** y apuntarlos a la dirección de lo que se supone que deberíamos estar aprendiendo o escuchando.
- ✓ **Identificar cuando nos estamos distraiendo** y recordarnos que debemos concentrarnos.
- ✓ **Ir a un lugar tranquilo** para completar nuestro trabajo.
- ✓ **Usar nuestras habilidades para escuchar activamente**, sentarnos en calma, mantener nuestros ojos en la persona que habla y poder escuchar atentamente lo que dice.

# Poder de concentración



## Presente un gesto con las manos

Muéstrele a los/as niños/as cómo pueden hacer binoculares con sus manos cuando quiera que presten mucha atención a algo nuevo o importante. Los binoculares hacen que sus ojos se enfoquen en lo que quieren ver con más claridad y bloquear las distracciones.

## ¿Cuándo podemos usar el poder de concentración?

- ✓ Cuando deseamos escuchar atentamente una historia o aprender las letras de una nueva canción.
- ✓ Cuando debemos atarnos los cordones de los zapatos y necesitamos concentrarnos para tomar cada paso correctamente.
- ✓ Cuando estamos completando una actividad o proyecto y necesitamos ignorar otros sonidos o distracciones.
- ✓ Cuando estamos cansados/as o frustrados/as y debemos trabajar más fuerte para prestar atención a lo que hacemos y lograr terminar una tarea.





# Poder de memoria



## ¿Qué es la MEMORIA?

La capacidad para hacer seguimiento a la información, actualizarla y usarla en breves períodos de tiempo.

## Por qué es importante la memoria

Ayuda a los/as niños/as a recordar instrucciones, seguir pasos en el orden correcto y tener en cuenta varias cosas al mismo tiempo. Ayuda a los/as niños/as a planificar y trabajar hacia metas.

## Cosas que nos ayudan a ejercitar la memoria

- ✓ **Repetir la información en voz alta** luego de escucharla.
- ✓ **Imaginars algo en la mente** (por ej., imaginar las cosas que necesitamos traer a la escuela, imaginar lo que debemos hacer al llegar a la clase en la mañana, imaginar los pasos para cumplir una meta).
- ✓ **Inventar una canción** sobre lo que necesitamos memorizar y cantarla muchas veces (en voz alta o en silencio).
- ✓ **Dibujar una imagen o hacer una lista** de las cosas que debemos hacer.

# Poder de memoria

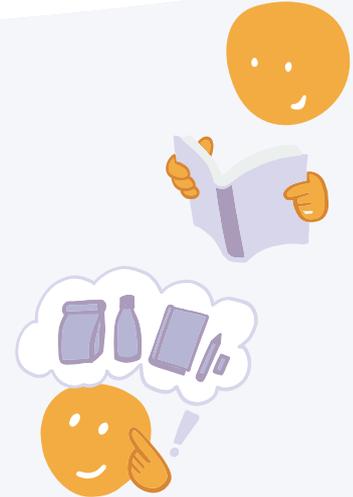


## Presente un gesto con las manos

Muéstrele a los/as niños/as cómo pueden apuntar con sus dedos índices en los costados de su cabeza (la sien) cuando quiera que recuerden algo importante.

## ¿Cuándo podemos usar el poder de memoria?

- ✓ Cuando nos estamos preparando para ir a la escuela y necesitamos memorizar una lista de las cosas que debemos llevar.
- ✓ Cuando nos tomamos una pausa al leer o nos interrumpen y queremos acordarnos del lugar donde quedamos (en un libro o canción).
- ✓ Cuando necesitamos recordar instrucciones del/la maestro/a, como cuando ordenamos o nos preparamos para la siguiente actividad.





# Poder de autocontrol



## ¿Qué es el AUTOCONTROL?

La capacidad para controlar impulsos y «pensar antes de actuar».

## Por qué es importante el autocontrol

Ayuda a los/as niños/as a esperar con paciencia, a resistir las tentaciones y a pensar con cuidado antes de tomar decisiones importantes.

## Cosas que nos ayudan a detenernos y pensar

- ✓ **Respirar lenta y profundamente** puede ayudarnos a concentrarnos, incluso cuando nos sentimos enojados/as, frustrados/as, abrumados/as o confundidos/as.
- ✓ **Contar en silencio o cantar en voz baja** cuando necesitamos esperar.
- ✓ **Pensar en voz alta** para identificar y describir lo que estamos pensando o sintiendo; esto nos ayuda a considerar qué debemos hacer a continuación.
- ✓ **Decirnos a nosotros mismos «pará y pensá»** –primero, hacemos una pausa y nos tomamos el tiempo para pensar; luego, decidimos qué hacer.

# Poder de autocontrol



## Presente un gesto con las manos

Muéstrele a los/as niños/as cómo pueden apuntar a su cabeza con una mano (para indicar «pensar») y poner la palma afuera con la otra (para indicar «detenerse») cuando quiera que piensen antes de actuar.

## ¿Cuándo usamos el poder de autocontrol?

- ✓ Cuando tenemos una idea que compartir, en vez de gritar podemos levantar la mano y esperar hasta que el/la maestro/a nos permita hablar.
- ✓ Cuando necesitamos esperar nuestro turno, podemos decirnos que tengamos paciencia: en la fila para ver al doctor en el hospital, en la tienda o al jugar juegos.
- ✓ Cuando queremos hacer algo difícil, podemos decirnos que nos movamos lenta y cuidadosamente.
- ✓ Cuando mi pelota rueda hacia la calle, podemos decirnos «pará» antes de ir corriendo tras ella.
- ✓ Cuando un/a amigo/a está triste, podemos detenernos y pensar si debemos disculparnos o preguntarle cómo podemos ayudar.



**Juego**

## Avanzar, Retroceder

**Poder**

**Concentración** Este juego desarrolla habilidades para escuchar y prestar atención.

**Objetivo**

Concentrarse y escuchar atentamente las instrucciones y actuar de acuerdo con ellas.

**Instrucciones**

1. Haga que los/as niños/as se paren en una línea uno/a al lado del/la otro/a (hombro contra hombro) en un lado del aula mientras usted se para del otro lado.
2. Dígales que, durante este juego, usted dirá «avanzar» o «retroceder».
  - Explique que cuando diga «avanzar», ellos/as deben dar un paso hacia adelante. (Dígales a los/as niños/as que deben dar un paso normal, y muestre cómo sería).
  - Cuando diga «retroceder», los/as niños/as deben dar un paso hacia atrás. (Haga que toda la clase lo practique un par de veces).
3. Explique que el objetivo del juego es llegar hasta el frente del aula y «chocar los cinco» con usted.
4. Durante el juego, alterne entre «avanzar» y «retroceder» de manera aleatoria hasta que todos/as los/as niños/as lleguen al frente.
5. Recuérdeles que permanezcan quietos/as entre las indicaciones para escuchar atentamente la siguiente instrucción.
6. Avíseles a los/as niños/as que, cuando lleguen al frente del aula, pueden alentar a sus amigos/as hasta que todos/as lleguen hasta allí.

**Charla posterior al juego**

Durante este juego, ustedes tuvieron que concentrarse y escuchar atentamente en la palabra que yo decía. ¿En qué otros momentos del día ustedes deben escuchar atentamente lo que dicen las personas que los rodean?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, agregue palabras adicionales, como «saltar», «aplaudir» y «bailar».

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de concentración

Juego

Poder

Objetivo

Instrucciones

## Historias Divertidas: El Conejo y la Tortuga

**Concentración** Este juego desarrolla habilidades para escuchar y prestar atención.

Prestar atención, escuchar con cuidado y hacer el movimiento correcto.

1. Explique que este juego se trata de divertirse mientras representan una historia.
2. Dígales a los/as niños/as que salten como un conejo cuando escuchen la palabra «conejo» y que se muevan como una tortuga cuando escuchen la palabra «tortuga».
3. Lea en voz alta la siguiente historia:

Era el momento de una gran carrera en la escuela, y **Conejo** decidió participar. Otro animal también decidió participar. Su nombre era **Tortuga**. **Conejo** pensó que seguro ganaría gracias a sus grandes pies. **Tortuga** pensó que ella ganaría, porque podía recorrer largas distancias sin cansarse. **Conejo** y **Tortuga** eran muy amigos y se pusieron uno junto a otro en la línea de partida. Zorro dijo, «soy el más veloz, nadie puede atraparme». **Tortuga** y **Conejo** se miraron entre sí y luego miraron al Zorro. Alguien gritó «¡Ya!» y Zorro salió adelante. **Tortuga** decidió colaborar con **Conejo**, así que **Conejo** cargó a **Tortuga** hasta que se cansó. Luego, **Tortuga** cargó a **Conejo** hasta que ella se cansó. Zorro se cansó y tomó una siesta, así que **Conejo** y **Tortuga** ganaron la carrera juntos.

Charla posterior  
al juego

¿Qué hicieron para concentrarse y prestar atención durante la historia?

Notas

Para aumentar la dificultad, agregue otro movimiento: Haga que los/as niños/as giren en círculos al escuchar la palabra «zorro».

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de concentración

Juego

## Historias Divertidas: El Bote para Bailar

Poder

**Concentración** Este juego desarrolla habilidades para escuchar y prestar atención.

Objetivo

Prestar atención, escuchar con cuidado y hacer el movimiento correcto.

Instrucciones

1. Asigne a los/as niños/as un/a compañero/a para esta historia.
2. Dígales que se paren uno/a en frente al/la otro/a.
3. Explique que este juego se trata de divertirse mientras actúan una historia.
4. Dígales a los/as niños/as que se tomen de las manos para avanzar y retroceder como un bote de remos cuando escuchen la palabra «bote», y que se muevan libremente al escuchar la palabra «bailar».

5. Lea en voz alta la siguiente historia:

Un día en la escuela, María quería **bailar** con su amigo José, pero José quería remar en el **bote**. ¿Qué podían hacer? Esto es lo que hicieron. Decidieron **bailar** a su modo en el **bote**. Entonces remarón en el **bote** por el lago hasta que se les cansaron los brazos. Luego se levantaron para **bailar** hasta que se les cansaron las piernas. Luego remarón nuevamente en el **bote** hasta que sintieron que necesitaban **bailar** una vez más. **Bote... Bailar... Bote... Bailar... Bote... Bailar...** Eso es lo que hicieron toda la tarde. Después de eso, ¡todos lo llamaron el **bote para bailar**!

Charla posterior  
al juego

¿Cómo lograron concentrarse para remar en el bote o bailar?

Notas

Para aumentar la dificultad, lea la historia más rápido.

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de concentración

Juego

Poder

Objetivo

Instrucciones

## Yo toco el Tambor, vos tocás el Tambor

**Concentración** Este juego desarrolla habilidades para escuchar y prestar atención.

Enfocarse en el patrón que el/la maestro/a marca en el tambor e imitarlo.

1. Consiga algo que pueda usarse como tambor para esta actividad (por ejemplo, una lata vacía de café o un pote de yogur).
2. Reúna a los/as niños/as y pídale que se sienten en círculo.
3. Dígales que usted tocará el tambor. Mientras usted toca, ellos/as deben concentrarse en el patrón del tamborileo.
4. Haga que los/as niños repitan el patrón golpeando suavemente sobre sus piernas.
  - Demuestre el juego en el tambor con un patrón simple (por ejemplo, golpear cuatro veces el tambor) y muestre a los/as niños/as cómo golpear suavemente sobre sus piernas para imitar el patrón.
5. Destaque que ellos/as deberán escuchar con **mucha atención** para concentrarse en el patrón. Intente con una ronda de prueba con el mismo patrón: golpee cuatro veces en su tambor, y pídale que hagan el patrón nuevamente para usted.
6. Continúen con otros patrones sencillos.
7. Jueguen 5 - 10 rondas.

Charla posterior  
al juego

Notas

¿Cómo supieron qué patrón debían hacer para responderme?

- Si este juego es demasiado complicado, alterne entre dos patrones muy simples (p.ej., cuatro golpes y tres golpes).
- Para aumentar la dificultad, agregue patrones más complejos.
- Para potenciar la participación de los/as niños/as, invite a los/as niños/as de a uno/a a pasar adelante y tocar un nuevo patrón para que el resto de la clase lo imite. Antes de introducir esta adaptación, demuestre cómo golpear **suavemente** el tambor.

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de concentración

**Juego**

**Poder**

**Objetivo**

**Instrucciones**

## Puentes Corporales entre Compañeros

**Concentración** Este juego desarrolla habilidades de atención y promueve la cooperación.

Concentrarse en tomar turnos y practicar un juego de trabajo en equipo con compañeros/as.

1. Pídale a los/as niños/as que elijan cada uno/a un/a compañero/a.
2. Asegúrese que las parejas tengan su propio espacio dentro del aula.
3. Dígales que deberán crear puentes y túneles con sus cuerpos.
  - Dígales que uno/a de los/as dos comenzará siendo el «túnel» –ese/a niño/a pondrá sus manos y pies en el suelo, y mantendrá su barriga elevada sin tocar el suelo.
  - El/la otro/a niño/a pasará por debajo del «túnel».
  - Luego, el/la que hizo de «túnel» bajará su barriga hacia el suelo para convertirse en un «puente».
  - El/la otro/a niño/a pasará por encima del «puente».
4. Demuestre cómo funciona la actividad con dos niños/as.
  - Jueguen una ronda en la que usted anime a los/as niños/as a moverse lo más lentamente posible.
5. Ponga música por 20 – 30 segundos, detenga la música y pregunte a los/as niños/as por cuántas aventuras pasaron (túneles y puentes).
6. Haga que los/as compañeros/as cambien de función y repitan.

**Charla posterior  
al juego**

¿Cómo colaboraron para tomar turnos y ayudar a sus compañeros/as?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, haga que los/as niños/as trabajen en grupos, en lugar de hacerlo en parejas. Haga que varios/as niños/as sean los/as que deben «pasar» y que un/a niño/a haga de «túnel».

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de concentración

## Juego

## Poder

## Objetivo

## Instrucciones

# Movimiento Corporal

**Memoria** Este juego desarrolla habilidades de memoria de trabajo.

Recordar las palabras de las canciones y los movimientos que las acompañan.

1. Pídale a los/as niños/as que se paren en un lugar del aula donde tengan lugar para moverse.
2. Enséñele a los/as niños/as la canción «Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies», tocando la parte del cuerpo que van mencionando (por ejemplo, tocando la cabeza cuando dicen «cabeza»):
  - **Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies** (Repetir la canción entera dos veces)

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies | Ojos y Orejas y Boca y Nariz     |
| Rodillas y Pies                  | Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies |
| Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies | Rodillas y Pies                  |
| Rodillas y Pies                  |                                  |
3. Las primeras veces que cantan la canción, deténgase y corrija a los/as niños/as de ser necesario (por ejemplo, si se tocan los hombros cuando dicen «cabeza»).
4. Una vez que los/as niños/as entendieron las instrucciones, repita la canción tres a cuatro veces.

## Charla posterior al juego

¿Qué fue lo que les ayudó a recordar las palabras? ¿Cómo lograron mejorar?

## Notas

Para aumentar la dificultad, cante la canción en orden inverso. Por ejemplo, «Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies», cantada como «Pies, Rodillas, Hombros y Cabeza».

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de memoria

Juego

Poder

Objetivo

Instrucciones

## Baile con Papeles

**Memoria** Este juego desarrolla habilidades de memoria de trabajo.

Recordar el movimiento asociado con el papel de cada color.

1. Consiga papeles de cinco colores: amarillo, azul, blanco, rojo y verde.
2. Pídale a los/as niños/as que se paren en círculo.
3. Explíqueles a los/as niños/as que cada color representa un movimiento de baile diferente:
  - Amarillo = aplaudir
  - Azul = saltar
  - Verde = abrazarse a sí mismo
  - Rojo = dar un pisotón
  - Blanco = sacudirse

Explíqueles que cuando vean el papel rojo, por ejemplo, deberán dar un pisotón.

4. Elija trozos de papel de tres colores (por ejemplo, rojo, amarillo y verde). Ponga los papeles de colores en su brazo en el orden en que le gustaría que hagan los movimientos. Muestre cada movimiento para que vean cómo es y practiquen juntos.
5. Cuando la mayoría de los/as niños/as entienda qué movimientos hacer para cada anillo, es momento de jugar.
6. Dígales que todos juntos, como grupo, deberán hacer una secuencia de movimientos representados por los papeles cuando diga «**3-2-1. ¡A bailar!**».
7. Sigán practicando, jugando y cambiando el orden de los papeles.

¿Cómo recordaron el orden de los movimientos?

Charla posterior  
al juego

Notas

- Si este juego es demasiado complicado, comience solo con dos papeles. Cuando los/as niños/as dominen la secuencia con dos colores, agregue más papeles.
- ¡Intente jugar al revés! Haga una serie de movimientos y pregúnteles a los/as niños/as qué colores representan.

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de memoria

Juego

## Cinco Monitos

Poder

**Memoria** Este juego desarrolla habilidades de memoria de trabajo.

Objetivo

Recordar qué se debería hacer durante el verso.

Instrucciones

**1.** Practique con los/as niños/as cantar la siguiente canción con movimientos de acompañamiento:

○ **Cinco Monitos**

Cinco Monitos saltaban en la cama. *(saltar)*

Uno cayó al piso y la cabeza se golpeó. *(golpearse la cabeza con la mano)*

Mamá llamó al doctor y el doctor le aconsejó, *(hacer de cuenta que se habla por teléfono)*

«¡No más monitos saltando en la cama!» *(mover el dedo de un lado al otro)*

**2.** Entregue a cada niño/a un papel con un número: 1, 2, 3 o 4.

**3.** Explíqueles a los/as niños/as que pueden bailar durante cada línea de la canción (verso), excepto en el verso con su número; durante su verso, ellos/as deberían quedarse quietos/as y levantar su número en el aire.

**4.** Repita la canción 5 - 7 veces con diferentes números de monitos. Por ejemplo: **Cuatro** monitos saltaban en la cama... **Tres** monitos saltaban en la cama... **Dos** monitos saltaban en la cama... **Un** monito saltaba en la cama...

Charla posterior  
al juego

¿Qué les ayudó a quedarse quietos/as en el verso con su número?

Notas

Para aumentar la dificultad, ponga a los/as niños/as en parejas y pídale que se queden quietos/as durante el verso de ellos/as y el de sus compañeros/as.

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de memoria

**Juego**

## ¿Qué Falta?

**Poder**

**Memoria** Este juego desarrolla habilidades de memoria de trabajo.

**Objetivo**

Recordar un conjunto de objetos y averiguar cuál falta.

**Instrucciones**

1. Elija cinco objetos pequeños para poner en un libro o algo plano (por ejemplo, una lapicera, un botón, un clip, una goma elástica, etc.).
2. Dele a los/as niños/as 10 segundos para mirar atentamente el conjunto de objetos.
3. Haga que los/as alumnos/as se den vuelta o se cubran los ojos mientras usted quita un objeto.
4. Pregúntele a los/as niños/as cuál de los objetos falta.
5. Repita el juego quitando un objeto diferente cada vez.

**Charla posterior  
al juego**

¿Qué les ayudó a acordarse de los objetos?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, quite más de un objeto a la vez, incluya más objetos al principio (por ejemplo, empezando con seis o siete objetos), o reduciendo el tiempo que los/as niños/as tienen para mirar a los objetos (por ejemplo, dándoles 5 segundos en vez de 10).

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de memoria

**Juego**

## Juguemos al Restaurante

**Poder**

**Memoria** Este juego desarrolla habilidades de memoria de trabajo.

**Objetivo**

Recordar los pedidos de bebida de las personas a la hora de comer.

**Instrucciones**

1. Pídale a sus niños/as que imaginen que el aula es un restaurante.
2. Asigne a un/a niño/a a la vez para que sea mozo/a y al resto a que sean clientes (si tiene muchos/as niños/as, asigne a un grupo pequeño a que sean clientes).
3. Haga que el niño/a que actúa de mozo/a les de la bienvenida a los clientes (por ejemplo, diciendo «Bienvenidos/as al restaurante. ¿Qué les gustaría beber?»)
4. Haga que cada niño/a que actúa como cliente pida lo que quiere beber (por ejemplo, diciendo «Yo quiero un agua con gas»).
5. Luego, pídale al/a la niño/a que repita las bebidas que pidieron (por ejemplo, diciendo «Juan quiere un agua con gas»).
6. Haga que roten los/as alumnos/as que son mozos/as y clientes.

**Charla posterior al juego**

¿Qué les ayudó a acordarse de los pedidos de bebidas?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, haga que más estudiantes actúen como clientes para que el/la mozo/a tenga que acordarse de más pedidos, o haga que los clientes pidan una bebida y una comida cada uno y que el/la mozo/a tenga que repetir los pedidos completos.

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de memoria

**Juego**

## Despiertos, Dormidos

**Poder**

**Autocontrol** Este juego desarrolla el control de los impulsos.

**Objetivo**

Escuchar atentamente las palabras, hacer el movimiento correspondiente y detenerse antes de hacer el movimiento opuesto cuando las instrucciones se complican.

**Instrucciones**

1. Haga que los/as niños/as se paren en una ronda, asegurándose de que estén lo suficientemente alejados para que puedan moverse con libertad.
2. Avíseles que les dirá palabras como «despertar» y «dormir».
  - Explique que cuando usted dice «despertar», los/as niños/as deben ponerse de pie.
  - Cuando usted dice «dormir», ellos/as deberían recostarse o agacharse y hacer de cuenta que duermen.
3. Comience alternando regularmente entre despertar y dormir. Haga el juego más desafiante variando el orden (por ejemplo, ¡Dormir! ¡Dormir! ¡Dormir! ¡Despertar! ¡Despertar! ¡Despertar!) y aumentando la velocidad.
4. Jueguen por ~5 minutos.

**Charla posterior al juego**

¿Pudieron hacer los movimientos que yo decía y detenerse antes de hacer otro movimiento?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, agregue otros movimientos (uno solo por ronda de juegos), como «bostezar» (cubrirse la boca), «tener hambre» (tocarse la panza), «ser fuertes» (flexionar los músculos), «sentir frío» (frotarse los hombros, tiritar) y «estar alegres» (saltar).

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de autocontrol

Juego

Poder

Objetivo

Instrucciones

## Historias Divertidas: ¡Saltar de Alegría!

**Autocontrol** Este juego desarrolla el control de los impulsos.

Hacer el movimiento opuesto a ciertas palabras.

1. Explíqueles a los/as niños/as que este juego se trata de divertirse mientras representan una historia.
2. Pídales a los/as niños/as que practiquen saltar y caminar en puntas de pie.
  - Pídales que salten una vez.
  - Pídales que caminen en puntas de pie.
3. Pídales a los/as niños/as que asocien estos movimientos con ciertas palabras.
  - Pídanles que salten una sola vez en su lugar cuando escuchen las palabras «puntas de pie» y que caminen en puntas de pie en el lugar cuando escuchen la palabra «saltar».
4. Lea en voz alta la siguiente historia:

Rosa se levantó sintiéndose muy emocionada por celebrar su cumpleaños. Ella decidió **saltar** de la cama y **saltar** de alegría, porque ya tenía cuatro años. Su familia aún dormía, así que ella decidió caminar en **puntas de pie** por la casa en busca de sorpresas, decoraciones y regalos de cumpleaños. Primero, caminó en **puntas de pie** hacia la cocina para buscar su pastel de cumpleaños, pero no lo encontró. Después, caminó en **puntas de pie** hacia la sala de estar para buscar decoraciones de fiesta, pero no encontró decoraciones. Luego, caminó en **puntas de pie** hacia el sótano para buscar regalos de cumpleaños, pero no vio ningún regalo. Comenzó a preguntarse si todos habrían olvidado su cumpleaños. De repente, su familia entró en **puntas de pie** por el rincón y lograron **saltar** hacia ella para sorprenderla, gritando «¡Feliz Cumpleaños, Rosa!». ¡Rosa estaba tan emocionada que comenzó a **saltar** de alegría!

¿Cómo consiguieron no hacer los movimientos que correspondían a las palabras de nuestra historia?

Charla posterior  
al juego

Notas

Para aumentar la dificultad y la diversión, pídeles a los/as niños/as que hagan caras enojadas cuando escuchen la palabra «**emocionada**».

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de autocontrol

**Juego**

## Simón Dice

**Poder**

**Autocontrol** Este juego desarrolla el control de los impulsos.

**Objetivo**

Parar y pensar antes de tomar acción.

**Instrucciones**

1. Dígale a los/as niños/as que deben copiar lo que usted hace sólo si usted dice «Simón Dice». Aclare que si usted no dice «Simón Dice», deben quedarse quietos/as.
2. Haga dos ejemplos para asegurarse que entienden las instrucciones:
  - Primero diga: Simón Dice: tóquense la nariz. Recuérdele a los/as niños/as que se quedaron quietos/as que sigan sus instrucciones.
  - Luego diga: Hagan un títere con sus manos. Recuérdele a los/as niños/as que siguieron sus instrucciones que no deben hacerlo cuando usted no dice «Simón Dice».
3. Empiece a jugar con otras instrucciones. Por ejemplo: saltar en el lugar, dar una vuelta, señalar para arriba, agacharse en el lugar, bailar en el lugar, abrazarse a uno mismo, etc.

**Charla posterior al juego**

¿Cómo consiguieron saber cuándo seguir las instrucciones y cuándo no?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, juegue el juego más rápido o juegue con más nombres (por ejemplo, seguir las instrucciones si las dice Simón o María, pero no si las dice José o Margarita).

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de autocontrol

**Juego**

## Congelados

**Poder**

**Autocontrol** Este juego desarrolla el control de los impulsos.

**Objetivo**

Parar y pensar antes de tomar acción.

**Instrucciones**

1. Consiga un reproductor de música (si no puede conseguir uno, puede cantar o aplaudir para reemplazar la música).
2. Pídale a los/as niños/as que se ubiquen en un lugar del aula donde puedan moverse libremente, asegurándose que hay suficiente espacio entre ellos/as.
3. Explíquele a los/as niños/as que cuando toque la música (o cuando usted cante/aplauta), ellos/as deben bailar en su lugar. Cuando la música (o canto/aplausos) termine, deben detenerse y hacer el gesto de detenerse y pensar con sus manos.
4. Haga una ronda de práctica para asegurarse que los/as niños/as entendieron las instrucciones.
5. Repita el mismo proceso, recordándole a los/as niños/as de las instrucciones en cada ronda para que puedan mejorar en la próxima.

**Charla posterior  
al juego**

¿Cómo consiguieron saber cuándo bailar y cuándo no?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, aumente la cantidad de segundos que los/as niños/as deben quedarse quietos/as o inicie y detenga la música en intervalos más rápidos.

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de autocontrol

**Juego**

## El Payaso

**Poder**

**Autocontrol** Este juego desarrolla el control de los impulsos.

**Objetivo**

Parar y pensar en controlar las ganas de sonreír o reír.

**Instrucciones**

1. Dígale a los/as niños/as que usted jugará el rol del/de la payaso/a. Va a hacer algo chistoso (por ejemplo, contar un chiste, hacer caras o muecas graciosas) por 10 segundos.
2. Explíqueles que ellos/as deberán resistir sus ganas de sonreír o reír. Cuando se cumplen 10 segundos, deben decir «¡Payaso!» (o «¡Payasa!»).
3. Practique una ronda para asegurarse que los niños/as entendieron las instrucciones, aclarándoselas a aquellos/as que parecen no haberlas entendido.
4. Luego, haga que uno/a de los niños/as juegue el rol de payaso/a y el resto resista la risa.

**Charla posterior al juego**

¿Cómo consiguieron resistir las ganas de reírse? ¿En qué pensaron?

**Notas**

Para aumentar la dificultad, haga que los/as niños/as deban mirar al/a la payaso/a directamente durante cada ronda.

# JUEGOS DEL CEREBRO



## Poder de autocontrol