

momsnet

Mi cuaderno de gimnasia para el cerebro

Juegos para entrenar la
coordinación, la concentración y la
memoria

Mi nombre:

Mi edad:



Para niños de 4 a 10 años

momsnet.com.br

Para los adultos

Este cuaderno tiene actividades cortas que combinan movimiento, atención y memoria. Hagan una página por día, junto con el niño, en sesiones de 5 a 15 minutos.

Lea las instrucciones en voz alta. Los más pequeños pueden responder hablando o señalando.

No hay respuestas equivocadas. Elogie el esfuerzo: “¡no te rendiste!” vale más que “¡qué inteligente eres!”.

Deténganse mientras sea divertido. Si el niño se cansa, vuelvan otro día.

Las respuestas de las páginas de concentración y secuencias están al revés, al pie de la página.

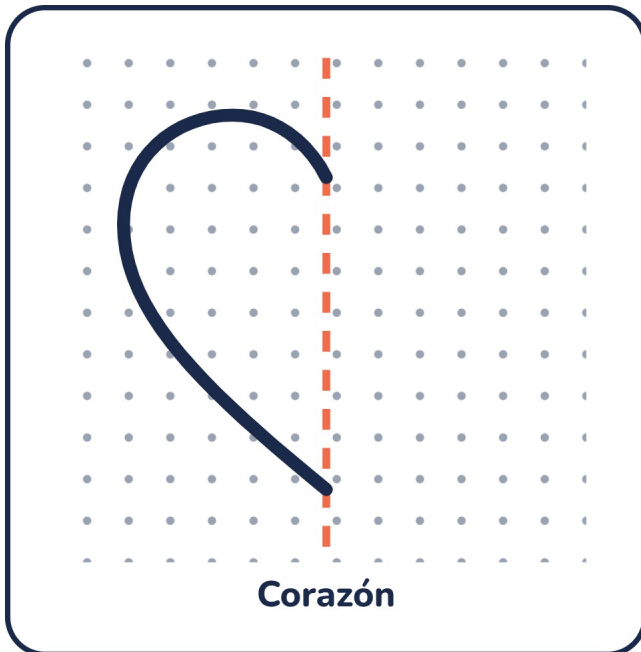
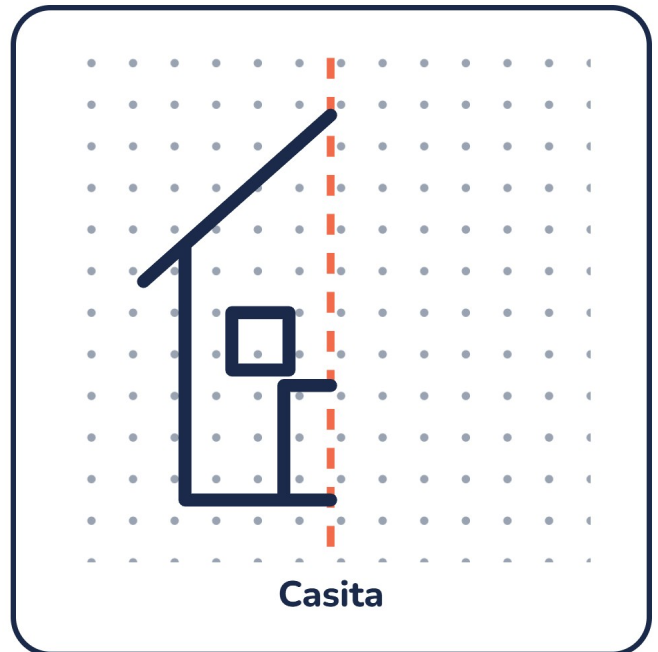
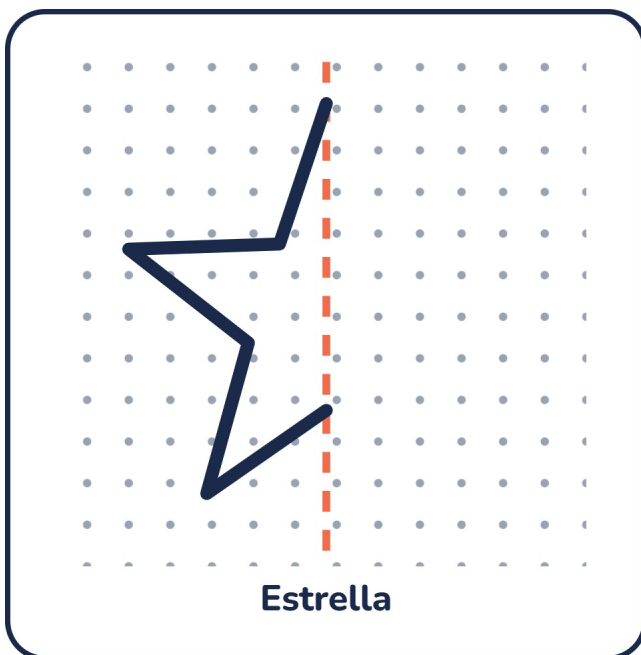
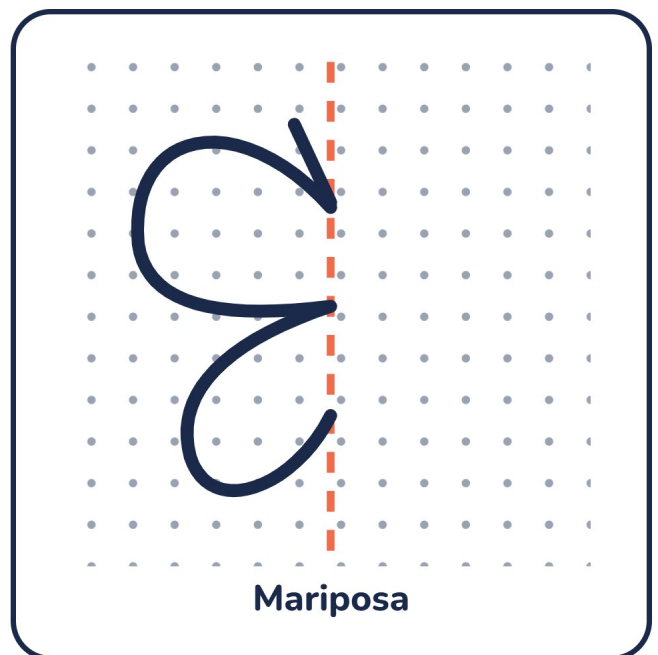
Estos juegos son un momento agradable juntos, no un tratamiento. Si nota dificultades persistentes de atención, lenguaje o coordinación, consulte con el pediatra o con la escuela.

Calentamiento: antes de cada página

- ☐ Toma un vaso de agua.
- ☐ Estírate bien alto, en puntas de pie, contando hasta 5.
- ☐ Haz 10 marchas cruzadas: rodilla derecha con la mano izquierda, y al revés.
- ☐ Respira como la flor y la vela: huele la flor, sopla la vela, 3 veces.

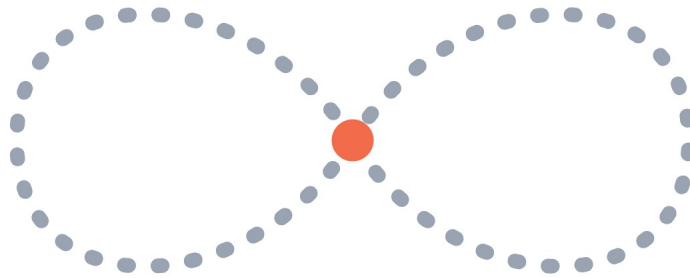
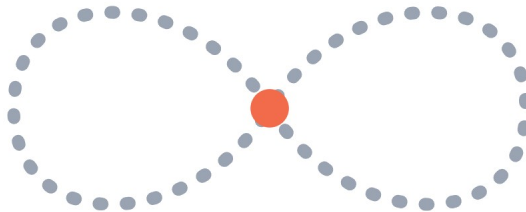
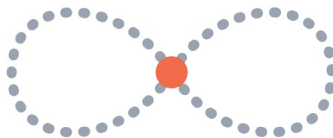
Dibujo en espejo

Cada dibujo está por la mitad. Completa el otro lado, como si la línea punteada fuera un espejo. Usa los puntitos para ayudarte. ¡Después, píntalo!



Ocho acostado

Empieza en el punto naranja. Primero, dibuja el ocho en el aire con el dedo, siguiéndolo con los ojos. Después, repasa las rayitas con el lápiz, sin levantarlo.



Desafío de la marcha cruzada

¿Cuántas marchas cruzadas puedes hacer en 30 segundos? Un adulto toma el tiempo.

1.^a vez

2.^a vez

3.^a vez

Ojos atentos

1. Di el color, no la palabra

Di en voz alta el color de cada palabra. Si dice AZUL en rojo, ¡di “rojo”! Parece fácil, pero el cerebro quiere leer.

AZUL

VERDE

MORADO

ROJO

NARANJA

AZUL

ROJO

VERDE

MORADO

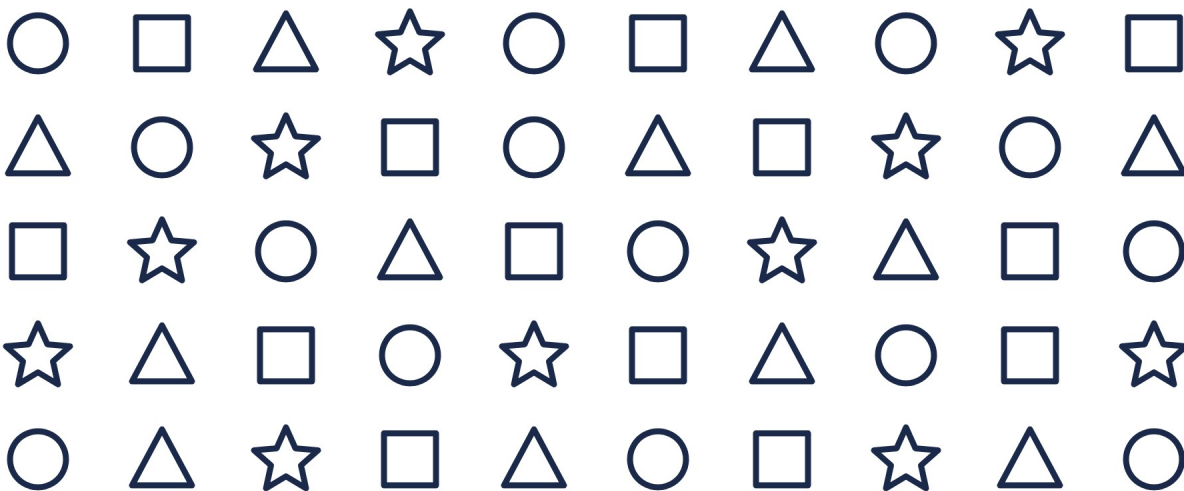
NARANJA

VERDE

AZUL

2. Cacería de estrellas

Encierra en un círculo todas las estrellas. Después, cuenta cuántas encontraste.



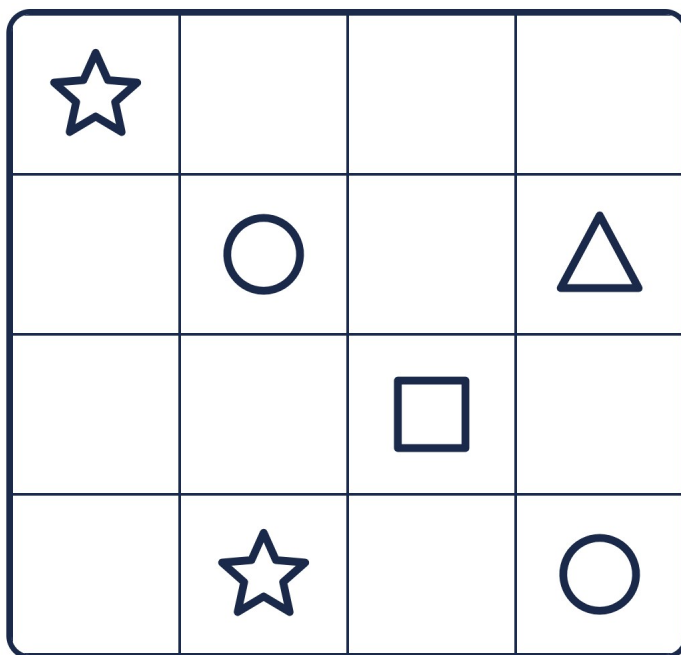
¡Encontré

estrellas!

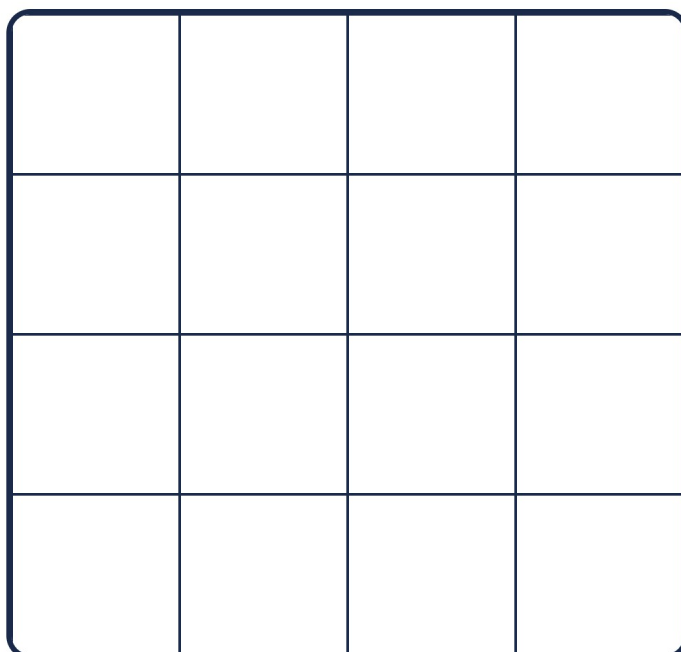
Respuesta: 11 estrellas

Mira, recuerda, dibuja

Mira la cuadrícula de arriba durante 30 segundos. Después, tápala con una hoja y dibuja cada figura en el mismo lugar, en la cuadrícula de abajo. ¿Cuántas recordaste?



----- Tapa la cuadrícula de arriba aquí -----

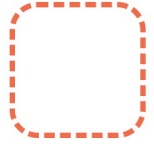


¡Recordé de 6 figuras!

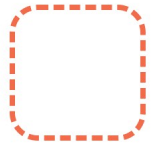
¿Qué sigue?

Descubre el secreto de cada fila y dibuja la figura que falta en el cuadro punteado.

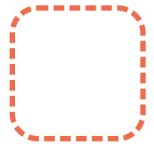
1



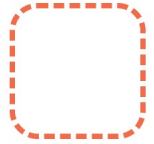
2



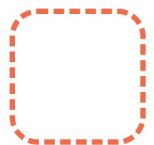
3



4



5



Bonus: Fui al mercado y compré...

Juega con tu familia: cada uno repite la lista y agrega algo. Después, escribe aquí la lista más larga que recordaron.

Respuestas: 1. cuadrado · 2. triángulo · 3. cuadrado · 4. cuadrado · 5. círculo

Desafío de la semana

Cada día, elige un juego de cada tipo. Cuando termines, ¡pinta la estrella!

Día	Coordinación	Atención	Memoria	Respiración
Lunes	☆	☆	☆	☆
Martes	☆	☆	☆	☆
Miércoles	☆	☆	☆	☆
Jueves	☆	☆	☆	☆
Viernes	☆	☆	☆	☆
Sábado	☆	☆	☆	☆
Domingo	☆	☆	☆	☆

Mi juego favorito fue:



CERTIFICADO DE

Supercerebro

Este certificado es de

por completar Mi cuaderno de gimnasia para el cerebro con mucho esfuerzo, atención y alegría.

Fecha

Firma del adulto

momsnet.com.br