



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Educación Especial

"Programa para mejorar la atención y la memoria a través de la gimnasia cerebral, dirigido a niños de tres años."

Trabajo de graduación previo a la obtención del Título
de Licenciada en Ciencias de la Educación,
mención Educación inicial, Estimulación
Temprana e Intervención Precoz.

Autora: María Elisa González Moscoso

Directora: Mst. Liliana Arciniegas

Cuenca – Ecuador

2012

Dedicatoria:

Dedico este proyecto a Dios que es lo más importante en mi vida, a mi familia y a mi esposo por el apoyo que me brindaron para terminar esta etapa importante en mi vida.

Agradecimiento:

Agradezco a mi familia, esposo, Y a mi tutora Mst. Liliana Arciniega por la ayuda que me dio para terminar este proyecto y darme las pautas necesarias para terminar y sobre todo su paciencia.

Índice

Dedicatoria:	ii
Agradecimiento:	ii
Índice.....	iii
Resumen	v
Introducción General	vii
1. Capítulo I: La importancia de la gimnasia cerebral en el desarrollo de los niños	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. LA GIMNASIA CEREBRAL.....	1
1.3. LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA EN LA PRIMERA INFANCIA	7
1.4. CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS DE 3 AÑOS.....	10
1.5. La memoria y la atención en esta edad.....	14
1.6. Conclusiones.....	15
2. Capítulo II: Ejercicios de gimnasia cerebral para niños de tres años	17
2.1. Introducción.....	17
2.2. ASPECTOS GENERALES.....	17
2.3. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ATENCION:	18
2.3.1 RESPIRAR CON EL OMBLIGO	18
2.3.2. YEMITAS	19
2.3.3. GATEO CRUZADO	20
2.3.4. MOVIMIENTO DE EXTREMIDADES	20
2.3.5.RELAJACIÓN.....	21
2.3.6. EL BOSTEZO ENERGÉTICO.....	22
2.3.7. EQUILIBRIO	23
2.3.8. BUSCA LA IMAGEN	23
2.3.9. LA TARÁNTULA.....	24
2.3.10. LABERINTOS.....	25
2.3.11. BOTONES CEREBRALES	26
3.2.12. EL ESPANTADO	26

2.3.13. JUEGO DEL GATEO	27
2.4. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA:	27
2.4.1. RECORDEMOS	28
2.4.2. RITMO	29
2.4.3. EL AVIÓN	30
2.4.4 .PETER PAN	31
2.4.5. PINOCHO	31
2.4.6. PULGUITAS	32
2.4.7. BAILE CON RITMO	32
2.4.8. MOVIMIENTO CRUZADO	33
2.5 Conclusiones.....	34
3. Capítulo III: Socialización con las Docentes de la Guardería Primeros Pasos	35
3.1. Introducción.....	35
3.2. Plan de actividades para la socialización	35
3.3. Análisis de conceptos básicos:	36
3.4. Ejercicios	36
3.5. Aplicación de una encuesta (Modelo)	37
3.6. Análisis y resultados	37
3.7. Conclusiones.....	39
Conclusiones y Recomendaciones finales	vii
Conclusiones	vii
Recomendaciones:	viii
Bibliografía	ix
Anexos (Diseño)	xiii

Resumen

En este proyecto se plantea la utilización de la Gimnasia Cerebral como una alternativa novedosa e innovadora en la enseñanza. Partiendo de una necesidad de los niños de 3 años, se desarrollan una serie de ejercicios sencillos y básicos que permitirán mejorar el desarrollo de los infantes y abrir un abanico diferente de actuación docente.

Inicialmente se hace una revisión conceptual planteada por algunos autores en relación a la Gimnasia Cerebral, para generar una propuesta de actividades significativas que responda a las dificultades que presentan los niños y niñas y como consecuencia potencie su desarrollo y su aprendizaje.

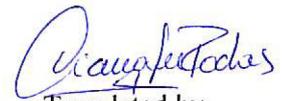
ABSTRACT

This project proposes brain exercise as a new and innovative alternative for teaching. A series of simple and basic exercises are developed taking into consideration the needs of children within the ages of 3-4. These exercises will improve the children's development and will give teachers a range of different educational possibilities.

Initially this project presents a conceptual review of several authors in regards to brain exercise, which generates a proposal and suggests performing significant activities that respond to the children's problems and as a result boost their development and learning.



UNIVERSIDAD DEL
AZUAY
DPTO. IDIOMAS



Translated by,

Diana Lee Rodas

Introducción General

Este proyecto va a ser desarrollado en el Centro de Desarrollo Infantil Primeros Pasos, creado para satisfacer las necesidades de los niños y al mismo tiempo potenciar su aprendizaje.

La misión del centro es que el niño desde sus primeros años se desarrolle como un ser integral, utilizando el juego y la experimentación como medios de aprendizaje, con la tutoría de mediadores especializados que fomenten un ambiente armónico.

La visión es "educar en la diferencia" tomando en cuenta al niño(a) como ser holístico, buscando su seguridad emocional, para lograr una formación integral como excelencia académica, poniendo énfasis en la educación en valor.

Este tema fue escogido para mejorar el aprendizaje y el desarrollo de los niños, para mejorar algunas dificultades que presentan y al mismo tiempo incrementar actividades nuevas y recreativas. En el Capítulo 1 se plantean algunos temas relacionados con la Gimnasia Cerebral, las características de los niños de tres a cuatro años y como se desarrollan los procesos básicos de atención y memoria. En el segundo Capítulo se desarrollan una serie de ejercicios que se pueden realizar con los niños, y en la tercera parte se socializa con el personal la propuesta a fin de recibir comentarios y sugerencias.

Capítulo I: La importancia de la Gimnasia Cerebral en el desarrollo de los niños

Introducción

En esta primera parte se incluirán algunos conceptos relacionados con la Gimnasia Cerebral, la misma que brinda una ayuda productiva para el cerebro, además el movimiento del cuerpo ayuda a establecer conexiones precisas para mejorar la atención y la memoria tanto en las personas adultas como en los niños, y más aún en estos pequeños que necesitan de mucha concentración para poder hacer sus actividades, estos niños depende de una educación muy exigente y constante, por eso los ejercicios de Gimnasia Cerebral se plantean como una opción para poder contribuir en su desarrollo y puedan mejorar su atención y memoria.

Es importante considerar que la estimulación es importante para que sus destrezas se activen y puedan crear situaciones nuevas y adaptarse al medio al que lo rodea.

1. LA GIMNASIA CEREBRAL

La Gimnasia Cerebral, "es la puerta principal al conocimiento" (Naoma, 1), es la utilización del movimiento de su cuerpo, presentando una serie de posiciones corporales muy sencillas, diseñadas para ayudar a conectar tanto el hemisferio derecho como el izquierdo del cerebro. El cerebro "alberga tres cerebros: el paloencéfalo, mesoencéfalo y por último el telencéfalo." (Aguirre, 3-5)

" El paloencéfalo: se encarga de autorregular el organismo, pero este cerebro no está en la capacidad de pensar, ni de sentir.

El mesoencéfalo: está asociado por la capacidad de sentir y desear, y está relacionado con la memoria de largo plazo, controla la vida emotiva, lo cual incluye los sentimientos, el dolor y el placer.

El Telencéfalo: tiene un cerebro mucho más desarrollado y manejan un proceso de mayor entendimiento que está directamente relacionado con el desarrollo de la corteza cerebral, aquí se encuentra estructurado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo está asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis. Y el hemisferio derecho se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos'' (Aguirre, 3-5)

“La práctica de los ejercicios de Gimnasia Cerebral hace que todas las dimensiones estén equilibradas y no exista bloqueos. Así, no nos veremos desbordados por las emociones cuando nos peleamos, porque seremos capaces de equilibrar emociones y pensamientos racionales” (Aguirre, 17)

Las personas aprenden a través de movimientos básicos y sencillos; existen cambios positivos que generan cambios en los niños, mejorando habilidades y en general su desarrollo, logrando también una buena comunicación. En ocasiones los niños llegan a sentirse tensos cuando se les deja en un nuevo ambiente como en este caso es el centro de desarrollo infantil.

Es importante “poner en práctica los ejercicios de Gimnasia Cerebral en el aula como herramienta para estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre cerebro/cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales de los niños’’. (Naoma, 1)

“La Gimnasia Cerebral fue desarrollada por el doctor Paul Dennison, originario de California, quien se interesó en hallar formas de conectar los cerebros de las personas que acudían a él con problemas de comportamiento, comunicación

o aprendizaje: dislexia, hiperactividad, atención deficiente, etc. A principios de los 80 Dennison intentó ayudarlas con diversas rutinas de movimientos y ejercicios tomados de Oriente, de la danza moderna, el atletismo y muchas otras fuentes." (Naoma, 1)

Con estos antecedentes se evidencia que la Gimnasia Cerebral favorecía mucho al comportamiento de las personas, por lo que hoy en día es muy favorable para los niños, aunque todavía hay pocos conocimientos y no se lo ha implementado en las instituciones.

"La Gimnasia Cerebral son una serie de ejercicios y métodos cuya utilidad radica en mantener activo al cerebro, mientras más se utilice menores son las posibilidades de que presente fallas. La Gimnasia Cerebral ayuda a poner en movimiento al cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad. " (Hernández, 1)

Creemos que puede ser muy beneficioso en niños hiperactivos, con problemas de aprendizaje, o de memoria, además de que es muy beneficiosa cuando las situaciones que nos estresan hacen que al realizar una actividad dinámica nos olvidemos de los problemas obtenidos.

"Podemos activar nuestro grandioso órgano haciendo cosas tan sencillas como utilizar la mano no dominante para realizar actividades cotidianas entre ellas cepillarse los dientes,... etc., lo cual desarrolla la lateralidad cerebral y pone en acción aquellas partes que casi no utilizamos aprovechando la plasticidad del cerebro..." (Hernández, 1)

Existen varias actividades que hacen que nos ayude y nos brinden mejoras en la vida de las personas, solo requerimos trabajar utilizando el lado opuesto para que el cerebro se active y trabaje más.

La plasticidad cerebral todo el tiempo produce cambios extraordinarios que nos ayuda en nuestra vida diaria para bien o para mal, "El cerebro tiene una gran capacidad adaptativa para la auto modificación estructural y funcional, con el fin de adaptarse a los requerimientos del entorno permitiendo la evolución del ser humano". (Orozco, 1)

La plasticidad cerebral es tan maravillosa y extraordinaria que genera cambios increíbles en los niños y esto nos demuestra que gracias a la estimulación nuestro cerebro se desarrolla mucho mejor.

"Como toda Gimnasia Cerebral, esta puede practicarse en cualquier momento del día y no necesita de un lugar específico. Sin embargo, se recomienda que los ejercicios relacionados con la activación de las funciones cerebrales se realicen por la mañana para que el cerebro pueda estar listo para reaccionar a lo largo del día, mientras que los ejercicios de relajación deben practicarse de preferencia por la noche". (Aguirre, 23)

Nuestro cerebro trabaja constantemente, y de nosotros depende la capacidad que nos proponamos aprender, es importante aprovechar estos niveles para ser más capaces de transformar nuestro destino desde que nacemos hasta que morimos, cada cerebro es único e irremplazable.

Cada cerebro tiene una identidad que hace que algunas personas tengan mayor facilidad de aprendizaje que las demás, o sean más capaces de tomar cualquier decisión y puedan afrontar situaciones nuevas.

El darle información o contenidos hace que nuestro cerebro se desarrolle y sea cada vez más productivo, pero cuando se habla de niños, se requiere de un adulto que sepa y que lo ayude o lo apoye a hacer funcionar sin necesidad de mucho esfuerzo para que el niño lo logre, ya que él no lo entiende ni sabe que su cerebro es como una esponja que absorbe todo tipo de información, por eso el irle educando y brindándole un aprendizaje, a él y

a su cerebro cada día lo ayudará para su vida presente y futura, pero no cualquier tipo de información, tiene que ser una información productiva y provechosa. Es necesario practicar ejercicios que ayuden al niño o persona únicamente en lo que están haciendo en ese momento, esto ayuda a romper una rutina que nosotros creamos por nuestra comodidad, realizando actividades y cosas que antes no hacíamos y que son nuevas.

"La plasticidad cerebral no es otra cosa que la capacidad del cerebro de crear o buscar nuevas rutas o rutas alternativas de comunicación entre los centros de control de procesos específicos y sus procesos asociados dependiendo en gran medida de la edad (la plasticidad es mayor en niños que en adultos)" (Orozco, 1).

Solo el hecho de saber que nuestro cerebro crea o busca soluciones o rutas hace que nos demos cuenta lo maravilloso que es poder tener métodos de comunicación que nos permite trabajar mejor.

Estamos a tiempo para ayudar a los niños desde una temprana edad, brindándoles un aprendizaje muy alentador y grato, evitando que se produzcan inseguridades, timidez y en algunos casos una baja autoestima. "No obstante, hay que tener en cuenta que esta plasticidad no es infinita; existe una etapa crítica en la que esta característica del cerebro y neuronas empieza a debilitarse y ya no es tan fácil el establecer conexiones neuronales" (Amado, 1).

Cuando pasa el tiempo y no hacemos nada por nuestro cerebro nos damos cuenta que cada vez es más difícil concentrarse o hacer cualquier actividad, el cerebro no siempre va estar fresco y activo como cuando éramos niños, envejece igual o quizás más rápido que nosotros cuando no lo aprovechamos como se debe y dejamos que el tiempo pase sin darnos cuenta que ya no podemos hacer muchas cosas que quizás antes lo hacíamos, el tiempo es oro

y debemos trabajar cada día , cada minuto para que los niños no presenten dificultades escolares a futuro, ni problemas que sean difíciles de solucionarlos .

''Las lesiones cerebrales tempranas... o el no contar con una estimulación ambiental adecuada, pueden afectar seriamente una correcta maduración neuronal y psicológica; por ello, aprovechar la plasticidad cerebral es vital para potenciar el adecuado desarrollo posterior. '' (Amado, 1)

Muchos niños no tienen la suerte de tener un estímulo que los favorezca ya sea por su pobreza que hace que sus padres trabajen más y los cuiden menos o por su descuido, sin tener suerte de tener un mejor ambiente o estímulo favorecedor, esto nos motiva a buscar nuevas formas de ayudar a mejorar situaciones difíciles; la Gimnasia Cerebral ayuda a que cada niño pueda madurar correctamente, mejorando sus habilidades al máximo desde una temprana edad.

''Esta capacidad de generar experiencias nuevas es mucho mayor en etapas tempranas del desarrollo, ya que es más fácil la posibilidad de aumentar el número de interconexiones entre neuronas, como respuesta a ambientes ricos en estímulos. '' (Amado, 1)

Cada experiencia ya sea positiva o negativa ayuda a que nuestro cerebro trabaje cada día experimentando situaciones nuevas aunque hay casos que se puede presentar una crisis que se requiera hacer un poco más de esfuerzo para que este trabajo no se pierda, el insistir para que no desaprovechemos información y darle más estímulos hace que estas crisis desaparezcan para seguir con un aprendizaje enriquecedor.

1.1. LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA EN LA PRIMERA INFANCIA

“La atención es un proceso indispensable para el procesamiento de la información y la adaptación del individuo al entorno, claro está basándose en las experiencias previas. Entre los procesos asociados a la atención tenemos la percepción, la memoria a corto, largo plazo y la atención misma. Por ser la atención un proceso cognitivo ligado en gran medida a un proceso de percepción”. (Orozco, s/p).

“La memoria es una función del cerebro y a la vez un fenómeno de la mente que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar información.” (Rossi, s/p).

Tanto la memoria como la atención son indispensables para que un niño pueda crecer y trabajar, sin estos dos procesos cognitivos no podemos desarrollar un buen aprendizaje, por ello se requiere ayudar a que presente un mejor funcionamiento y al mismo tiempo un mejor desarrollo.

Los niños necesitan, primero desarrollar su inteligencia; pero ciertas escuelas o centros lo mal interpretan y escolarizan a los niños, dejándoles con vacíos enormes y dudas para toda la vida. No se dan cuenta que los primeros años son esenciales para la vida y que divertirse aprendiendo, tienen mayor validez que estar sentado toda una mañana. Es importante generar nuevas estrategias que permitan hacer que sus vidas sean más alegres y divertidas, porque son momentos que jamás los van a repetir, momentos inolvidables que serán contados con mucha emoción cuando sean adultos y que mejor si los convertimos en espacios gratos y positivos.

“La memoria es la capacidad mental que posibilita a un sujeto registrar, conservar y evocar las experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos, etc.). El Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española

la define como: «Potencia del alma, por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado». (De La Vega y Zambrano, s/p)

Esto nos dice que para poder adquirir una atención precisa y muy enriquecedora debemos tener imágenes muy precisas o alguna situación novedosa e interesante en diversas situaciones para que nuestra atención este siempre presente.

Este tema habla “de los mecanismos automáticos del funcionamiento de la memoria, indudablemente, se puede influir en qué información se graba y en cuál no.” (Molina, s/p)

El mas claro ejemplo que nos brindan este párrafo, es que nuestra memoria graba lo que le parezca o crea más importante o llame la atención.

No es nada nuevo el hecho de que cuanto más se estudia, más se retiene la información adquirida.” Aunque el funcionamiento del trasvase de la memoria a corto plazo a la de medio plazo es inconsciente, el cerebro detecta el interés en función del número de veces que se ha trabajado con un tema.”

(Molina, s/p)

Lo cual, “Un salto importante es cuando se ha trabajado con un tema en días diferentes, intentando memorizar cierta información, pues el gestor de la memoria encuentra referencias al tema en las capas más superficiales de la memoria a medio plazo, por ello automáticamente existirá una tendencia a grabarse más fijamente o, lo que es lo mismo, en las siguientes capas de la memoria a medio plazo. Otro salto, se producirá cuando el gestor de la memoria requiere la información grabada y el cerebro se percata de las limitaciones de la información, entendiéndolo que sería conveniente una mejor disponibilidad de la información, tendiendo, por tanto, a mejorarla en la memoria a medio plazo. Además el cerebro empezará a fijarla en el sistema multidimensional, creando las referencias que necesite.”(Molina, s/p)

La memoria tiene diferentes capas o etapas para saber en donde se encuentra la información, el hecho de obtener estas etapas ayuda a que sea más fácil recordar ciertas cosas que nos suceden día a día.

En cualquier caso, debemos buscar soluciones para recordar, como el subrayar temas o palabras importantes, pero si no funciona "no hay que forzarlas nunca, si funcionan bien y si no, deberían ser neutras y no perjudicar la memoria. Un ejemplo concreto puede ser la línea dibujada encima de la fecha 25.7.52, debería ayudar a retener dicha fecha pero no debe ser condición necesaria para acordarse de la citada fecha."(Molina, s/p)

"Es importante ayudar a los niños a ejercitar la memoria, pidiendo por ejemplo que cuenten lo que han hecho en el día, en el colegio, lo que han visto en la televisión o lo que ha sucedido en un cuento; estos sencillos ejercicios mejorarán las competencias discursivas de los niños, ampliarán su vocabulario y les afianzarán en el lenguaje". (Azul, s/p)

Los niños no son capaces o no entienden lo que es mejorar la memoria por ello el maestro o las profesoras deben ayudarlos con pequeñas preguntas como: ¿Qué hiciste ayer?, ¿Dónde fuiste? , ¿Qué vieron ese día o el día anterior?, entre otras que ayuda a que su cerebro trabaje junto con su memoria.

1.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS DE 3 AÑOS

Los niños son lo más importante, su dulzura, su alegría, sus risas y su pureza hace que nos motivemos más y busquemos soluciones ante problemas que ellos presenten. Cada niño es único e irremplazable, necesita de cuidado y mucha atención para su desarrollo, no mimándolo ni consintiendo sus berrinches, sino dándole una mejor calidad de vida y una educación de primera.

Se mencionan a continuación algunas características generales de los niños de 3 años de edad:

- Equilibrio dinámico durante la marcha y la carrera
- Salta con dos pies
- Presenta una mejor motricidad fina
- Hace la pinza correctamente
- Reconoce colores primarios y secundarios
- Identifica las figuras geométricas
- Egocentrismo
- No separa su yo del medio que lo rodea
- Capta expresiones emocionales de los otros
- Le gusta jugar solo y con otros niños
- Puede ser dócil y rebelde
- Posee una conducta más sociable y amigable
- Empieza a manifestar predominancia de un lado sobre otro
- Aparece el "yo no quiero comer"
- Comprende y produce preguntas constantes: ¿Quién?, ¿Qué es?, ¿A quién? ¿Dónde?
- Establece o se inventa por el mismo las reglas en los juegos
- Necesita poca ayuda para lavarse manos, cara y se va al baño solo
- Con ayuda del adulto se lava los dientes
- Bebe de un vaso

“Recuerdan mejor las imágenes que las palabras, y la realidad mejor que las imágenes. Por eso, cuando les leemos un cuento, hay que buscarlo con dibujos sencillos que ilustren lo que decimos. Pero si queremos que de verdad recuerden... probablemente esa imagen va unida a grandes emociones.”

(Lutiral , s/p)

Cada emoción o motivación que se presente hacia los niños, permitirá que ellos lo recuerden como algo increíble ya que son situaciones positivas y probablemente inolvidables.

“La afectividad es un factor determinante. Lo que reciben cargado de cariño y en su ambiente familiar recalca en su historia con más fuerza. A esta edad recuerdan mejor lo que aprenden de mano de sus padres que cualquier otra cosa. No solo lo bueno. Las experiencias negativas también se graban en su cabeza.”

(Lutiral , s/p)

El cariño que se brinda a los niños es algo muy motivador y alentador, les ayuda a crecer con alegría, pero recalquemos que el adulto es quien lo comparte y por lo tanto se convierten en un ejemplo para ellos.

“No olvidan las promesas ni a corto ni a medio plazo. Lo han comprobado todos los que han infravalorado su memoria y en un momento de desesperación les han prometido algún regalo descabellado. Si les interesa no lo olvidan. No saben la diferencia entre ayer y hace un año, no entienden aún las referencias temporales. Para ellos las cosas ocurren y punto; quedan grabadas como huellas intemporales que suelen evocar en situaciones similares. Por eso quizá no sepan qué contestar si les preguntamos qué hicieron ayer... o incluso esta mañana. Como mucho, contarán algo de hace una semana o de ese mismo día, lo primero que les venga a la cabeza. “(Lutiral, s/p)

Aún no pueden traer sus recuerdos voluntariamente, aunque podemos ayudarles a evocarlos. Si pedimos a un niño que cuente a los abuelos lo que ha hecho el fin de semana, se quedará callado, sin saber qué decir. Pero si le ofrecemos pistas, podemos ayudarle a recuperar la información: "¿Te acuerdas de que el conejo se comió la hierba que le diste? ¿Y qué hizo después? Cuéntaselo a los abuelos". Ahora sabrá continuar y recordará lo bien que lo pasó. En realidad, no hay que ayudarles mucho. Evocan solos constantemente las cosas que son importantes para ellos. "(Lutiral, s/p)

A veces los niños solo necesitan un pequeño empujón para recordar, es importante felicitarlos y apoyarlos, además si se equivocan manifestarles que no sucede nada negativo.

"Sobre todo la afirmación de su personalidad está en pleno proceso, así como su deseo de diferenciarse del adulto o de otra persona. Si bien es un proceso normal, a veces la convivencia con un pequeño para quien todo pasa por su punto de vista y hace y deshace lo que él quiere como: Todo es mío y todo es como yo quiero", a quien le resulta imposible ponerse en el lugar del otro por el hecho de ser una persona egocéntrica ya que en esta etapa es muy notorio, además, como ve que empieza a poder hacer algunas cosas solo, cree que puede todo, pero si le resulta un poco difícil a la hora de hacerlo, esto ayudará a que sus berrinches sean peores."(Lutiral, s/p)

Para nosotros ellos son nuestra motivación, merecen atención, por ello debemos actuar sin dejarnos llevar por manipulaciones que a la larga generan dificultades en los niños.

En el desarrollo motriz "va adquiriendo progresivamente un mayor dominio de su cuerpo, primero la motricidad gruesa y luego la fina. Las principales características en cuanto a su desarrollo físico son:

- Aumenta su talla entre unos 6-8 cm. por año
- El peso también aumenta considerablemente

- La cabeza crece a un ritmo más lento que el tronco y las extremidades.
- Completa la dentición
- Controla esfínteres" (Lutiral, s/p)

Los niños crecen muy rápidamente, a veces ni nos damos cuenta, normalmente a los 3 años son capaces de hacer muchas cosas solo debemos dejarlos que aprendan autónomamente.

A los 3 años la denominada -crisis del desarrollo- da lugar a una "autonomía" en el niño que antes no existía... Los niños comienzan a incorporar nuevas formas de movimiento y los expresan con mayor independencia, pero como algunos de estos movimientos no están totalmente logrados (subir y bajar escalones, saltar desde pequeñas alturas, caminar por planos elevados) ". (Lutiral, s/p)

"El control de esfínteres ya lo ha adquirido o está en vías de hacerlo. Alterna el control con la incontinencia. Pide que se le cambie. Muchos ya se limpian solos, otros solicitan ayuda. Les gusta lavarse las manos después, de cada evacuación, podrá volvérselo un hábito muy bueno, si se lo incentiva a hacerlo". (Godoy, s/p)

"Le gusta bañarse solo, siempre bajo la vigilancia de un adulto, porque no tienen noción del peligro, y se paran o saltan en la bañera. Le agrada lavarse las manos y cepillarse los dientes. El apetito es regular. Maneja sin dificultad el tenedor y la cuchara, etc." (Godoy, s/p).

El poder hacer muchas cosas y no motivarlos a que lo hagan solos o a que se desenvuelvan como debe ser, puede generar una baja autoestima y también mucha inseguridad.

"Los niños a los 3 años se miran, tocan y buscan, son curiosos. Los niños fantasean y buscan explicar fantasiosamente aspectos de la realidad. En relación a los sentimientos existen dos tipos uno es el del propio poder donde el niño siente

deseos de poseer objetos y personas. Adquiere un saber afectivo, de lo que puede y no puede hacer. El otro tipo de sentimiento es el de inferioridad, el niño es muy sensible a las reacciones que tienen los adultos, se puede sentir muy orgulloso o muy avergonzado si lo retan."(Lutiral, s/p)

1.2. LA MEMORIA Y LA ATENCIÓN EN ESTA EDAD

"A pesar de las frecuentes referencias al déficit de atención en la psiquiatría de niños y adolescentes, sorprendentemente poco se conoce acerca de su desarrollo normal. El diagnóstico del déficit de atención puede ser problemático en los niños menores de 5 años, ya que, hasta los niños normales muestran variaciones en el nivel de actividad, la capacidad para sostener la atención y la inhibición motora entre los 4 o 5 años." (Edelman, s/p)

Lo que influye en el desarrollo de la memoria es el conocimiento que tengan del mundo, es decir, la posibilidad que han tenido, tanto solos como acompañados. Los niños que acompañan a sus padres a la compra, al parque o a casa de amigos, cuando empiezan a ir a la escuela saben muchas cosas: como de la vida cotidiana, de los animales, los lugares, o algunos valores que no los enseñamos etc.

Cada niño es único y especial y lo debemos tratar como tal, haciéndolo sentir que es importante para nosotros y que sus ideas y sentimientos valen mucho y que más que sus propias maestras lo haga sentir importante.

Uno de los modelos que fundamentan esta propuesta es el naturalista que hace referencia a "la investigación de la naturaleza del niño, la creación de un ambiente que facilite su desarrollo y la investigación para promover la actitud experimental del profesor en la práctica". (Romero, 4).

Por ello los maestros deben trabajar para el beneficio de los niños buscando alternativas y soluciones para el aprendizaje, por ello se plantean estos ejercicios con un fin positivo y educativo a fin de brindar a los niños y niñas diversión y alegría, más no para escolarizarlos.

Desde pequeño el niño sabe que sus necesidades básicas son el juego y su constante actividad en la vida diaria, sin embargo ellos necesitan de nuestro cuidado y protección, cada trabajo que los maestros presentamos debe ser muy creativo y dinámico, posiblemente su más grande deseo es el juego y debemos complacer sus necesidades con mucho entusiasmo.



(Manzano Azul, 2009)

¡APRENDER AYUDA A CRECER!!

1.3. Conclusiones

El proyecto de Gimnasia Cerebral es una herramienta para estimular y mejorar sus habilidades y destrezas aprendidas para llegar a desarrollar sus potencialidades.

El brindarles ayuda con la Gimnasia Cerebral se puede demostrar que el aprendizaje se vuelve más sencillo, sólo debemos dejarles que experimente libremente y se sienta confiados en lo que van hacer.

Este proyecto se debe usar durante todo el año lectivo, ya que el ser constantes será una opción muy útil, para obtener conductas positivas, permitiendo que el aprendizaje sea más fácil.

2. Capítulo II: Ejercicios de Gimnasia Cerebral para niños de tres años

2.1. Introducción

Este capítulo plantea una serie de ejercicios para mejorar la atención y la memoria de los niños, son actividades muy sencillas y fáciles de hacer, no se requiere de mucho material y tampoco son caros, estas actividades ayudarán a mejorar las dificultades que presentan los niños. Beneficia también el que puedan expresarse por medio de estas actividades y a sentirse importantes en cada una de estas sesiones.

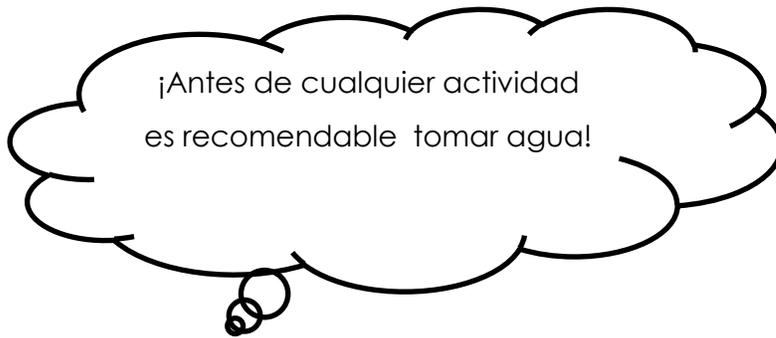
Este capítulo se divide en dos partes, la primera que plantea una serie de ejercicios para mejorar la atención con actividades recreativas que pueden ser modificados si el caso lo requiere, y la segunda incluye ejercicios para mejorar la atención ya para aprender a respirar.

2.2. ASPECTOS GENERALES

La Gimnasia Cerebral como tal puede practicarse a cualquier hora del día, no necesariamente necesita de un lugar específico, pero si se requiere que los ejercicios sean activos y dinámicos, de preferencia que se los haga en el día y los que son de relajación y estiramiento en la noche, para no alterara a la hora del sueño.

La Gimnasia Cerebral constituye una serie de ejercicios muy fáciles de realizarlos y puede ser moldeable o adaptados a cualquier actividad y en caso de incrementarla en un juego o antes de una tarea es mejor, de tal manera que cada ejercicio cada vez sea parte de su vida. Cada actividad descrita se

fundamenta en la propuesta de diversos autores, en algunos casos han sido adaptados para esta edad, a fin de que este proyecto sea útil y eficaz.



2.3. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ATENCION:

Iniciamos con una actividad de motivación: el juego de toma, toma, para, para; que consiste en coger un vaso con agua y tomar el agua mientras la maestra o profesional da la indicación de parar. Antes de comenzar cualquier actividad de Gimnasia Cerebral es importante tomar mucha agua, ya que el agua hidrata al cuerpo y nos brinda más energía.

2.3.1 RESPIRAR CON EL OMBLIGO

Motivación para el ejercicio:

La música puede ayudarle a respirar a su ritmo, evitando tener que contar. Acostarse boca arriba con un libro sobre el ombligo, el abdomen debería levantarlo durante la inhalación y bajarlo con la exhalación.



(Guardería Primeros Pasos)

Descripción del ejercicio:

La respiración abdominal reeduca al alumno a respirar, en lugar de retener la respiración durante una actividad mental o un esfuerzo físico.

La respiración debería abrir la cavidad torácica de delante hacia atrás, de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo, incluido el abdomen. Cuando la respiración es poco profunda y solo levanta la caja torácica, el oxígeno llega al cerebro en pequeñas dosis, al respirar con naturalidad oxigenamos más y facilitamos la actividad cerebral". (Aguirre, 27-28)

Beneficios:

Mejora la expresión, eleva el nivel de energía, aumenta la duración de la atención.

2.3.2. YEMITAS**Motivación:**

Se puede iniciar con la canción: bitzi, bitzi araña, subió su telaraña vino la lluvia y de pronto se cayó, salió el sol, y de nuevo se subió, bitzi, bitzi araña de nuevo escaló.

Descripción del ejercicio:

Con el dedo pulgar, toca cada yema de los dedos de la mano, sin parar, de manera continua, luego se puede hacerlo con ambas manos al mismo tiempo.



(Guardería Primeros Pasos)

Beneficios:

Relaja, calma mejora la atención y concentración.

2.3.3. GATEO CRUZADO

Motivación de ejercicio:

Jugar a las estatuas, poner una canción y cada vez que se apague, no deben moverse.

Descripción del ejercicio:

Los movimientos del ganeo cruzado.



(Guardería Primeros Pasos)

2.3.4. MOVIMIENTO DE EXTREMIDADES

Motivación del ejercicio:

La canción del cocodrilo "hay un cocodrilo y un orangután, una picara serpiente y una águila real, un gato un topo y un elefante loco que le patina el coco..."

Descripción del ejercicio:

Ubicamos la mano derecha en la rodilla izquierdo luego damos un aplauso, luego la mano izquierda en la rodilla derecha y damos dos aplausos. Muy lentamente se hace la actividad y mientras lo dominan se va haciendo más rápido el ejercicio. (A esta edad no saben aun la derecha o izquierda por lo que se les enseñará que mano o pie se debe sacar).



(Guardería Primeros Pasos)

Beneficios:

Estos ejercicios desarrollan la atención y la percepción, habilitan los dos hemisferios cerebrales.

2.3.5. RELAJACIÓN

Motivación para el ejercicio: Hacer ejercicios de respiración correctamente (se coloca una mano en la parte de pecho, la otra mano en la parte del vientre y se realizan movimientos circulares, mientras respira).

Descripción del ejercicio:

- Se les indicará verbalmente los ejercicios de relajación que realizaremos.
- Se les pedirá que se coloquen lo más cómodos posibles y las personas que deseen que cierren los ojos.
- Comenzamos con:
 - Movimiento de la cabeza, arriba abajo, de un lado a otro y haciendo círculos.
 - Movimientos de hombros, de adelante hacia atrás, haciendo círculos.
 - Movimientos de los brazos, en forma circular.
 - Movimientos de las manos abriendo y cerrando.
 - Movimientos de los dedos.
 - Movimientos de la cintura y cadera de un lado a otro y en forma circular.

Movimientos de la rodilla de adentro hacia afuera.

Movimientos de los pies en forma circular.

Movimiento de todo el cuerpo.



(Guardería Primeros Pasos)

Beneficios del ejercicio:

Ayuda a reducir la tensión y ayuda para conseguir una mejor concentración.

2.3.6. EL BOSTEZO ENERGÉTICO

Motivación: Forramos la clase de papel evitar que se manche, votamos pintura dactilar, en diversos lugares y dejamos que se expresen y se diviertan.



(Guardería Primeros Pasos)

Descripción del ejercicio:

-Ambas manos tocan la mandíbula.

- Bosteza profundamente.

- Mientras con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás, las manos deben moverse conjuntamente.

Beneficios: Oxigena el cerebro de una manera profunda, relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficacia , estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula , activa todos los músculos de la cara, ojos y boca, ayudando a una mejor masticación y vocalización, activa la verbalización y comunicación.

2.3.7. EQUILIBRIO

Motivación:

Caminar sobre un número cuatro dibujado en el suelo, la caminata se realizará con aplausos, saltando con el pie derecho y cuando se escuchen dos aplausos se cambiará de dirección y de pie.

Descripción del ejercicio:

Nos ubicamos y cerramos los ojos, (sin abrir los ojos, a menos que se pierda el equilibrio). Realizamos una respiración profunda y soltamos lentamente el aire, permaneciendo unos cinco segundos en esta posición luego dibujamos el tres con nuestra cintura partiendo desde un punto central.

Beneficios: Mejora la atención, el equilibrio, la coordinación de movimientos, la percepción de profundidad y relaja los ojos, cuello y hombros.

2.3.8. BUSCA LA IMAGEN

Motivación: La canción: saco una manito la hago bailar la abro, la cierro y, la vuelvo a guardar...

Descripción del ejercicio: Antes de mostrar la imagen explicaremos al niño lo que vamos hacer presentando ejemplos en el pizarrón de una imagen más sencilla, la profesora o maestra hace la actividad, para que luego él pueda imitarla. Entregar las hojas de trabajo, hacer que los niños encuentren la imagen, darle varios minutos para que pueda encontrarla, al momento que la encuentra entregarle pinturas y que pinte la imagen encontrada y luego de terminar realizar otra actividad que deseen como armar un rompecabezas, armar torres ,etc.



Beneficios: Ayuda a concentrarse, a la memoria y a la atención.

2.3.9. LA TARÁNTULA

Motivación del ejercicio:

La canción bitzi, bitzi, bitzi araña subió su telaraña, vino la lluvia y se la llevó, salió el sol, de nuevo se subió...

Descripcion del ejercicio:

- Imagina varias pegadas a tu cuerpo. ¿qué harías? ¡sacúdetelas!
- Utiliza tus manos para golpear ligero y rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza,...
- Haz el ejercicio a gran velocidad durante 2 minutos.

Beneficios: Activa todo el sistema nervioso, disminuye el estrés.

2.3.10. LABERINTOS

Motivación:

La mano derecha toca rodilla izquierda, la mano izquierda toca la rodilla derecha, ir intercambiando mientras cantamos la canción: al zoológico me fui para ver lo que hay ahí, y de pronto apareció un elefante (sonido del animal), al zoológico me fui para ver lo que hay ahí, y de pronto apareció un león (sonido del animal)...

Descripción del ejercicio:

Nos ubicamos frente a la hoja de trabajo, la observamos y antes de entregarles el lápiz o pintura, realizar con la mano opuesta a la dominante (si es mano dominante la derecha, hacer con la izquierda o viceversa) siguiendo el camino correcto, al terminar con su dedo índice, entregar lápiz o pinturas para realizarlo, luego alternar la mano que no se trabajó e iniciar la misma actividad.



Beneficios: mejora la atención, la concentración, y coordinación de la mano.

2.3.11. BOTONES CEREBRALES

Motivación: Poner sonidos de la naturaleza y dejar que los alumnos hagan lo que los sonidos le hagan sentir o pensar.

Descripción del ejercicio

- Piernas ligeramente abiertas.
- La mano izquierda sobre el ombligo, presionándolo.
- Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas que están en el cuello. Los dedos restantes entre la primera y segunda costillas, al corazón.
- La lengua apoyada en el paladar.

Beneficios:

Normaliza la presión sanguínea, despierta el cerebro, alerta el sistema vestibular (el equilibrio), aumenta la atención cerebral.

3.2.12. EL ESPANTADO

Motivación: Entregarles una hoja papel bond, con pinturas, lápices y algunos objetos (sellos, pintura, pega papel crepe, etc.) y dejarlos a su imaginación.

Descripción del ejercicio:

- Piernas ligeramente abiertas
- Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta que sientas un poquito de dolor.
- Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
- Toma aire y guárdalo durante 10 segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
- Expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.

Beneficios:

· Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso, prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje, maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.

2.3.13. JUEGO DEL GATEO

Motivación: Toma, toma, toma, para para (agua)

Descripción del ejercicio: Realizar un concurso: crear y ubicar dos grupos, ponerlos nombre a cada equipo. Se los ubica en una línea recta a los participantes, en posición de gateo al momento que indican la salida, ellos tienen que salir gateando hasta el otro extremo, reventar un globo, y traer de regreso el papel del color que le haya salido, en su bomba reventada, al regreso debe gatear al reverso, decir en voz alta que color de papel le tocó, ubicarlo en un recipiente y regresar hacer la misma actividad hasta que uno de los dos grupos ya no tengan bombas, el ganador será el que primero termine de reventar sus globos.

Beneficios: Ayuda a reducir la tensión, ayuda para conseguir una mejor concentración y una mejor atención a la hora de realizar la actividad.

2.4. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA:

Para resultados más óptimos se requiere tomar un vaso de agua antes de realizar estos ejercicios.

Realizamos el juego de las estatuas mientras suena la música se toma agua y cuando se apague la música nos quedamos quietos.

Hacer ejercicios de respiración costo abdominal, pararse en distintos puntos de la clase, ubicamos nuestra mano derecha en el abdomen y la otra en las costillas, inhalamos aire y lo mandamos hacia el estómago sintiendo como éste se expande y luego exhalamos varias veces.

2.4.1. RECORDEMOS

Motivación: Juego "juguemos en el bosque"

Descripción del ejercicio:

En tres minutos vemos una lista de aproximadamente 4 a 5 imágenes o en un video, posterior a esto se quitan las imágenes y recordamos que es lo que vimos, luego las ordenamos como creemos que las vimos, las visualizamos, es decir nos la imaginamos como las vimos, luego damos las mismas imágenes impresas para que las orden como las vieron inicialmente.

Ahora, recordamos las imágenes y luego las mostramos para que observen si lo hicieron correctamente.

Comparamos:

¿Cómo las ubicamos la primera vez? ¿Cómo lo hicieron ellos?

Ejemplo de lista de imágenes



Beneficios: Mejora la comunicación escrita, facilita el proceso de visión y mejora la conexión de ambos hemisferios cerebrales y mejora la memoria.

2.4.2. RITMO

Motivación:

El patio de mi casa es particular, cuando llueve se moja como los demás.
Agáchate y vuélvete a agachar, que los agachaditos no saben bailar. H, I, J, K,L,
M, N, A ,que si tú no me quieres otro novio me querrá
H, I, J, K,L, M, N, O , que si tú no me quieres ,otro novio tendré yo.

Descripción del ejercicio:

Nos ubicamos en un círculo sentados en el suelo, he imitamos lo que hace nuestra maestra, con los instrumentos musicales escuchar los sonidos, se debe prestar mucha atención al ritmo, la maestra toca y luego ellos lo repiten. (Ir incrementando la dificultad del ritmo).



(Guardería Primeros Pasos)

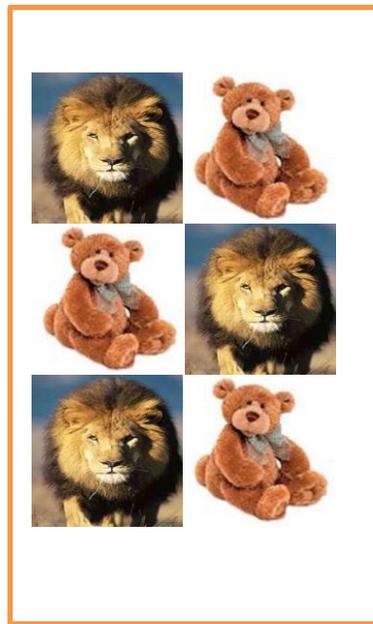
Beneficios: mejora la atención y la memoria, la coordinación de movimientos, y relaja el cuerpo.

2.4.3. EL AVIÓN

Motivación: Jugar a las estatuas, poner música que sean para niños, como la cucaracha, el lobo, etc. Al momento que la música se pare, ellos no podrán moverse.

Descripción del ejercicio:

Poner en el suelo dos tipos de imágenes que sean conocidos para ellos, el niño tendrá que ponerse frente a las imágenes, estas imágenes están puestas en dos columnas (usar solo dos imágenes para su mayor facilidad). Pegar en la una rodilla la imagen del león y en la otra rodilla la imagen de un oso, hacer que cada pierna se coloque sobre el animal que le corresponda hasta terminar, no olvidar que el equivocarse hará que se repita el juego hasta que lo logre.



Beneficios: Mejora la memoria, y sobre todo su concentración.

2.4.4 .PETER PAN

Motivación: Contar un cuento que les guste, Peter pan, sirenita, o el que deseen.

Descripción del ejercicio:

- Toma tus orejas por las puntas, muy suavemente
- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- Mantenlas así por un tiempo de 10 segundos
- Descansa brevemente.
- Repite 3 veces.

Beneficios: Despierta todo el mecanismo de la audición, enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria).

2.4.5. PINOCHO

Motivación: Desarrollar una historia inventada por los niños, dibujándoles y creando títeres en sus dedos, para luego narrar la historia y jugar.

Descripción del ejercicio:

- Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
- Exhala ya sin frotarla.
- Repite el ejercicio cinco veces más.
- Cada vez que lo hagas nota si el aire entra por ambas fosas nasales.

Beneficios: Activa e incrementa la memoria, integra ambos hemisferios cerebrales, centra la atención cerebral, ayuda a la concentración.

2.4.6. PULGUITAS

Motivación: realizar movimientos amplios, por toda la clase, dejarles explorar, tocar todo lo que se encuentre en la clase, que se muevan, que bailen si lo desean.

Descripción del ejercicio:

A un grupo de niños les colocamos pinzas en su ropa, cada pinza tiene un número, estos números son hechos en cartulina y son pegados con silicona en las pinzas (solo hasta el número tres) cada niño se le entregará varios números al azar no en orden, estos números deberán dejar en un recipiente lleno de bolas, el niño que no tiene pinzas tendrá que sacar un número del recipiente, ir donde se encuentra el otro niño que tiene las pinzas y buscar si hay correspondencia con el número. Para esto el niño que tiene las pinzas tendrá que bailar y no dejarse quitar las pinzas. Él se deberá mover en su mismo puesto, si el niño que tiene el número trata de quitarle el correcto, deberá ponerse en su cuerpo y no dejarse quitar por el otro niño, se continúa hasta acabar todos los números.

Beneficios: Activa e incrementa la memoria, integra ambos hemisferios cerebrales, ayuda a la atención, y quita el estrés.

2.4.7. BAILE CON RITMO

Motivación: Calentar nuestro cuerpo, moviendo diversas partes, piernas en forma circular, brazos hacia adelante y hacia atrás, cuello en forma circular y de arriba hacia abajo, los dedos toca nuestra punta de los pies, movemos la cintura en forma circular, etc.

Descripción del ejercicio:

-Primero se debe escoger la canción a bailar, debe ser muy movida para poder hacerlo, se debe usar cada parte de nuestro cuerpo y siempre alternar los movimientos con nuestras extremidades (ejemplo: si mueves la mano izquierda, mueve la pierna derecha y así viceversa, pero ojo la maestra debe indicar el movimiento), recuerda si no mueves todo el cuerpo no tendrá sentido hacerlo, se debe tener coordinación y ritmo.

Beneficios: Activa e incrementa la memoria y ayuda a la atención y concentración para los pasos.

2.4.8. MOVIMIENTO CRUZADO

Motivación: Jugar al gato y al ratón. Hacer un círculo y escoger a un niño o niña para que sea el gato y otro el ratón, el gato le dice al ratón: (ratoncito , ratoncito) y el ratón dice(que quieres gato ladrón) y el gato(comer te quiero) el gato sale a comerle al ratón ,el niño no tiene que dejarse coger...

Descripción del ejercicio:

(Antes de comenzar esta actividad, le recordamos que la maestra hace la actividad para que el alumno la imite, por que aun no conoce derecha – izquierda.)

Sentada en una silla levanta la rodilla derecha (poner una imagen o una foto de un animal) para tocar con la mano izquierda (que tiene la misma imagen que la rodilla derecha). Levanta la rodilla izquierda (presenta otra imagen y pégalo en su rodilla que no sea la misma imagen que la anterior) y se tocará con la mano derecha (que presenta la misma imagen o figura que la rodilla izquierda). Repite los dos movimientos diez veces, ojo la maestra indica la posición por que aun no saben, derecha- izquierda, la maestra ubica las imágenes en su rodilla y su mano)

Beneficios: Ayuda a la memoria y a la atención y sobre todo a concentrarse para realizar esta actividad.

2.5 Conclusiones

1. •El ejercicio estimula al cerebro de dos formas principales: Primero mantiene un aporte adecuado de nutrientes y segundo la eficacia funcional de las neuronas.
2. •Mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad, etc.
3. •Nos brinda respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y concentrarnos en cualquier momento y en cualquier lugar.
4. •Ayuda a desbloquearse, a usar flexiblemente la mente. La vida puede ser mucho más relajada, satisfactoria, agradable y divertida con un cerebro flexible que opere en forma práctica.
5. La Gimnasia Cerebral se aplica antes de comenzar cualquier actividad en la clase, esto ayuda a que su cerebro este mas activo.
6. La Gimnasia Cerebral puede practicarse a cualquier hora pero solo se recomienda que actividades que requieran más movimiento y actividad se haga en el día y los que son de relajación en la noche.
7. Es importante tomar en cuenta el número de niños con los que se va a trabajar, y las dificultades que tienen, ante esto se debe buscar sus necesidades, para buscar mejoras brindándoles actividades para su edad.
8. Lo más importante de cualquier actividad es que los niños disfruten y utilicen su creatividad y su imaginación, para que esta actividad vaya avanzando según el desarrollo de los niños.

3. Capítulo III: Socialización con las Docentes de la Guardería Primeros Pasos

3.1. Introducción

En este capítulo presentamos la socialización de la propuesta con las maestras de la institución, a fin de que en base al conocimiento utilicen e incrementen estas actividades en el trabajo diario, sin ninguna dificultad, comprendiendo que el propósito es ayudar a mejorar su aprendizaje o vacíos, para obtener resultados en la atención y la memoria de los niños.

El entregar información clara y precisa de lo que es la Gimnasia Cerebral y como se debe usar, permitirá que las profesoras tengan nuevas opciones de trabajo, ajustadas a la realidad y a las necesidades de los niños y niñas.

3.2. Plan de actividades para la socialización

Motivación: Se les entregó un vaso con agua y se les explicó por qué motivo.



(Guardería Primeros Pasos)

3.3. Análisis de conceptos básicos:

1. ¿Qué es plasticidad cerebral y su importancia, que es cerebro y en que se divide el cerebro triuno?



(Guardería Primeros Pasos)

3.4. Ejercicios

1. Se les presentó un ejercicio de percepción visual, el cual consistía en descifrar o interpretar lo que se veía.



(Guardería Primeros Pasos)

Se les presentó una serie de palabras, aproximadamente 12 palabras. El ejercicio consistía en que las leyeran en voz baja, luego de unos segundos retirarlas, se les entregaba el papel y un lápiz, para que pudieran escribir lo

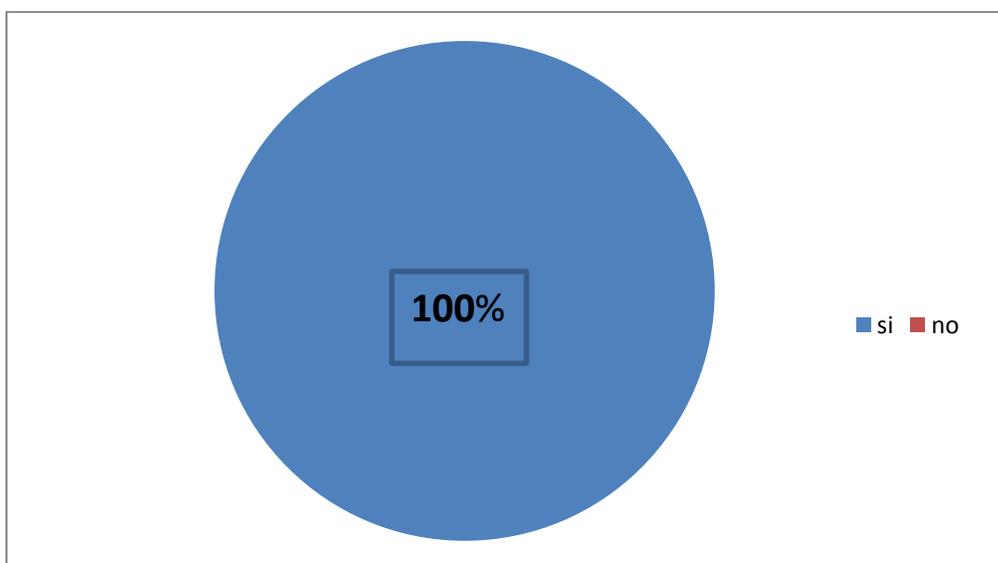
que recordaban de la lista, después se les indicaba de nuevo la lista, la revisaban y analizaban para saber que palabras les faltó y darse cuenta si lo hicieron bien. El objetivo de esta actividad era de considerar que la memoria y la atención son aspectos claves para la educación.



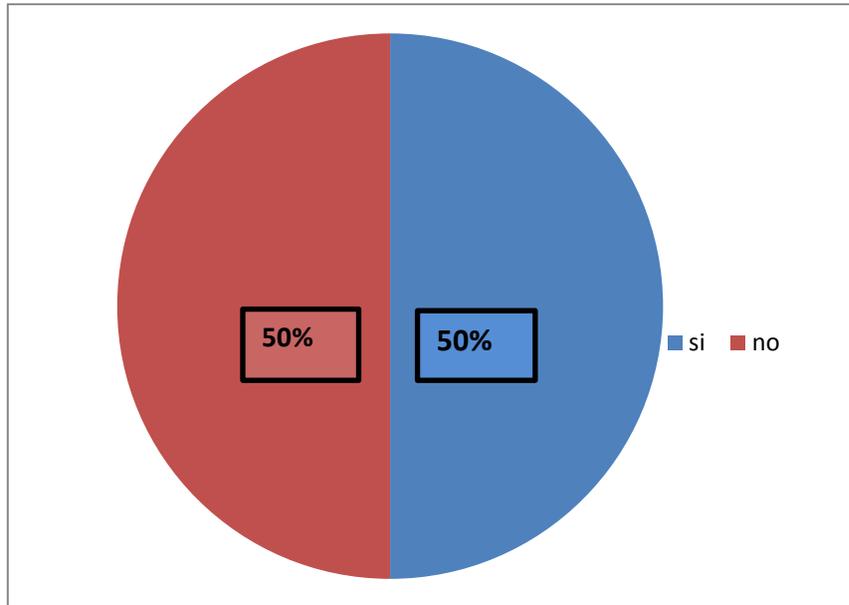
3.5. Aplicación de una encuesta (Anexo 1)

3.6. Análisis y resultados

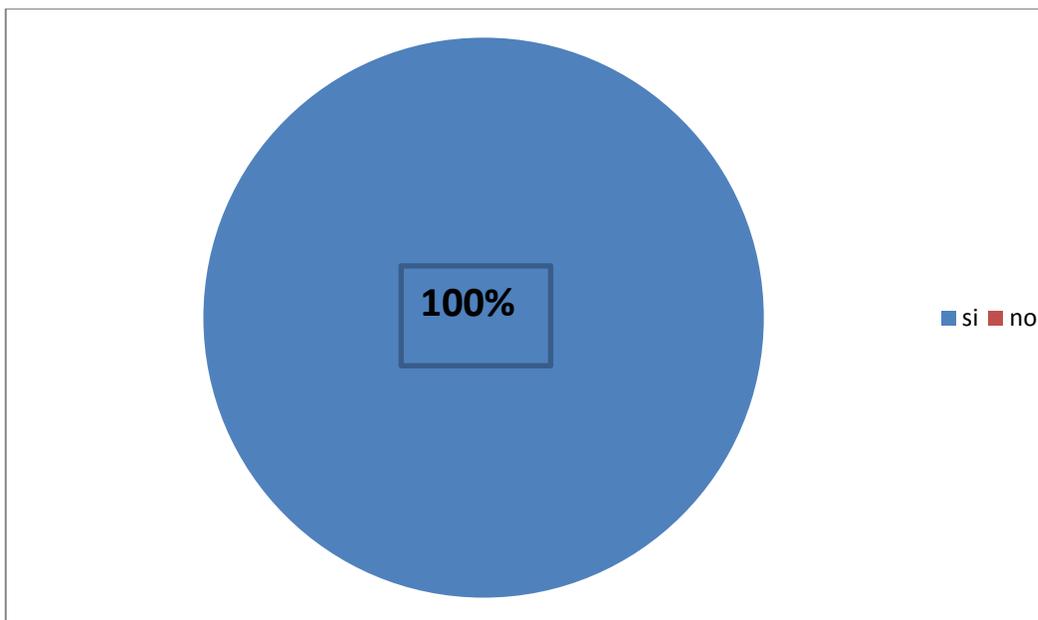
Primera pregunta: En relación a si se considera que este tema puede ser desarrollado en la institución:



Segunda pregunta: Sobre la necesidad de aplicar la Gimnasia Cerebral:



Tercera pregunta: Sobre la importancia de considerar los aspectos claves previos a la aplicación de la Gimnasia Cerebral:



Cuarta pregunta: Sugerencias:

- Entre las sugerencias más importantes se rescatan las siguientes:
 - Hacer una observación de las diferencias del aprendizaje, con la aplicación de la Gimnasia Cerebral y la no aplicación.
 - Investigar más estrategias de intervención de acuerdo al desarrollo evolutivo del niño.

3.7. Conclusiones

- Realizar la socialización fue muy provechoso e interesante para el personal, ya que el 100% afirmó que es un tema muy interesante para trabajar en esta institución.

-Por ser un tema nuevo el 50% no conocían el concepto de la Gimnasia Cerebral ni sus beneficios.

-Se presentan sugerencias positivas que servirán para mejorar las estrategias que utilizamos en el centro.

Conclusiones y Recomendaciones finales

Conclusiones

1. La Gimnasia Cerebral es una alternativa válida en la educación porque aumenta la energía y la motivación, incrementa la confianza en sí mismo y mejora el rendimiento académico.
2. La Gimnasia Cerebral se puede adaptar según la edad, el número de alumnos, el espacio disponible y las dificultades que presenten.
3. Realizar ejercicio físico moderado es beneficioso para mantener el cerebro sano y prevenir enfermedades neurodegenerativas.
4. La Gimnasia Cerebral mantiene activo el cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad.
5. La Gimnasia Cerebral nos da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y alcanzar un estado óptimo, estar en forma, para aprender, pensar y concentrarnos en cualquier momento y en cualquier lugar.
6. Ayuda a lograr la comunicación entre el cuerpo y el cerebro, lo que significa eliminar del organismo estrés y tensiones, permitiendo que la energía fluya fácilmente.
7. La Gimnasia Cerebral ayuda a desbloquearse, a usar flexiblemente la mente. La vida puede ser mucho más relajada, satisfactoria, agradable y divertida con un cerebro flexible que trabaje mejor.
8. Son diversas las bondades de ejercitar nuestra mente a través de la Gimnasia Cerebral. En el caso de los niños les ayuda a mejorar la atención, la concentración, la memoria, para integrarse mejor con los compañeros de clase, he incluso en su hogar, además para subir su autoestima y para sentirse mejor con ellos mismos.

Recomendaciones:

1. Siempre es importante tomar agua y realizar ejercicios de respiración, antes de realizar los ejercicios.
2. Se recomienda que los ejercicios relacionados con la activación de las funciones cerebrales se realicen por la mañana, para que el cerebro pueda estar listo para reaccionar a lo largo del día.
3. Recomendamos la práctica constante de estos ejercicios para lograr el interés deseado en los estudiantes y superar algunas dificultades.
4. Se recomienda la Gimnasia Cerebral para mejorar las capacidades de aprendizaje, expresión y movimiento de los estudiantes; mejora la actitud, la atención, el rendimiento en las tareas, la disciplina, el comportamiento.
5. Indagar a cerca de los intereses y potencialidades de los alumnos.
6. Es importante incentivar a los alumnos a ser creativos.
7. Se recomienda que todos los niños pueden destacarse en una actividad, ayudarlos favoreciendo esa actividad.
8. Recomendamos estimular a los niños o niñas cada vez que logre un objetivo, un gesto, una palabra.
9. Combinar actividades lúdicas con actividades variadas.
10. Recomendamos dividir las tareas en etapas y proporcionar instrucciones verbales necesarias.
11. Se recomienda no gritar ni perder el control en la clase.

Bibliografía

Libros:

- AGUIRRE, Isabel. Nuevas tendencias educativas dentro del campo de la neuropsicología y los abordajes alternativos, Cuenca- Ecuador, 2012. Libro modulo 6: gimnasia cerebral. .Acceso:08-03-2012. Hora: 7:00am.

Internet:

- ALFARO Anita, Gimnasia Cerebral en el aula, disponible en: <http://gimnasiacerebralnelaula.blogspot.com/>
Acceso: 1503/12 Hora: 19:12pm.
- AMADO Iván, "Plasticidad cerebral y atención temprana", <http://www.bebesymas.com/desarrollo/plasticidad-cerebral-y-atencion-temprana>. [200-] Acceso: 04-03-2012. Hora: 8:00pm.
- AZUL Manzano, "La memoria del niño a los tres años", <http://www.unomasenlafamilia.com/memoria-nino-tres-anos.html>, [200-] Acceso: 09-04-2012, Hora: 7:51pm.
- DE LA VEGA R. y ZAMBRANO A, "Memoria. La Circunvalación del hipocampo"
<http://www.hipocampo.org/memoria.asp>. 2007. Acceso: 17-04-2012, Hora: 5:00pm.
- EDELMAN y SIEGEL, "El desarrollo de la atención, la percepción y la memoria",

http://www.familianovaschola.com/files/Atencion_percepcion_memoria.pdf. 1999, Acceso: 31-03-2012.Hora: 7:00pm.

- GODOY Marisol. "Tres años",
<http://www.educacioninicial.com/El/contenidos/00/0400/404.ASP> , [200-]
Acceso: 09-04-2012, Hora: 7:43pm.
- HERNÁNDEZ, Caanly. "¿Qué es la Gimnasia Cerebral y como ayuda a mejorar la conducta de mi hijo?", <http://www.indigos.com.mx/Que-es-la-Gimnasia-Cerebral-y-como.html>, [200-], Acceso:12-02-2012.Hora:6:00pm
- LUTIRAL Daniela, "Características evolutivas del niño",
<http://www.eljardinonline.com.ar/teorcaractevol3.htm>, [200-], Acceso: 09-04-2012, Hora: 7:00pm.
- NAOMA, "Beneficios de la gimnasia cerebral".
<http://la-mente-cuerpo.blogspot.com/2009/02/beneficios-de-la-gimnasia-cerebral.html>, [200-], Acceso: 12-02-2012. Hora5:00pm.
- OROZCO Jesús, "Aprende a estudiar"
<http://pedagogoslocos.blogspot.com/2011/03/gimnasia-cerebral.html>.
[200-] Acceso: 04-03-2012.Hora: 7:00pm.
- OROZCO Olman. "Estimulación y desarrollo de la atención y la memoria".
<http://www.mailxmail.com/curso-estimulacion-desarrollo-atencion-memoria/atencion>. [200-] Acceso: 14-02-2012. Hora: 7:00 pm.
- ROSSI Sebastián. "Que es la memoria humana"
<http://www.ojocientifico.com/2011/01/15/que-es-la-memoria-humana>.
[200-] Acceso: 14-02-2012. Hora :7:00 pm.

- T. MOLINA María José, "La memoria humana",
<http://www.molwick.com/es/memoria/140-memoria-humana.html>, [200-]
Acceso: 17-04-2012, Hora: 5:51pm.
- Sin Autor, "¿cuáles ejercicios de gimnasia cerebral conoces?",
<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070921103931AAOyN>
GT, [200-]
- Sin Autor. "Ser padre.es. ¿Qué recuerdan los niños a los dos años?",
<http://www.serpadres.es/1-2anos/educacion-y-desarrollo/potenciar-memoria-recuerdos-ninos-2-anos.html>, [200-], Acceso: 31-03-2012.Hora: 7:00pm.

ENCUESTA

1. Se considera usted que este tema puede ser realizado en la institución.

.....
.....
.....

2. Conocía sobre el planteamiento de la gimnasia cerebral.

.....
.....
.....

3. Cree que sería importante tomar algunos aspectos. ¿Cuáles?

.....
.....
.....

4. Nos brindaría alguna sugerencia.

.....
.....
.....

¡Gracias por su colaboración!

ENCUESTA

1. Se considera usted que este tema puede ser realizado en la institución.

Claro porque es un tema interesante y que se puede poner en practica

2. Conocía sobre el planteamiento de la gimnasia cerebral.

Si, pero me parecia que no se podia practicar con niños pequeños

3. Cree que seria importante tomar algunos aspectos. ¿Cuáles?

El tomar agua, las actividades iniciales previas a las actividades de aprendizaje.

4. Nos brindaría alguna sugerencia.

Hacer una observación de la diferencias de aprendizaje, con la aplicación de gimnasia cerebral y/o aplicación

¡Gracias por su colaboración!

ENCUESTA

1. Se considera usted que este tema puede ser realizado en la institución.

Si es muy interesante para el desarrollo de los niños

2. Conocía sobre el planteamiento de la gimnasia cerebral.

Si,

3. Cree que sería importante tomar algunos aspectos. ¿Cuáles?

Sería interesante conocer un poco más sobre ejercicios para niños de 1 año

4. Nos brindaría alguna sugerencia.

Investigar más estrategias de intervención de acuerdo al desarrollo evolutivo de los niños

¡Gracias por su colaboración!

ENCUESTA

1. Se considera usted que este tema puede ser realizado en la institución.

Si, es muy importante porque estimula al cerebro en su totalidad, desarrollando cada hemisferio

2. Conocía sobre el planteamiento de la gimnasia cerebral.

No

3. Cree que sería importante tomar algunos aspectos. ¿Cuáles?

En cuanto al trabajo con los ojos se como:
- tomar agua antes de empezar una actividad,
trabajar diferentes áreas, utilizando ambos hemisferios

4. Nos brindaría alguna sugerencia.

Me pareció muy interesante e importante saber sobre gimnasia cerebral y sobre todo como aplicar los ejercicios a los ojos para así mejorar la atención, concentración y el equilibrio y coordinación.

¡Gracias por su colaboración!

ENCUESTA

1. Se considera usted que este tema puede ser realizado en la institución.

Claro es un Tema Hoy Interesante

2. Conocía sobre el planteamiento de la gimnasia cerebral.

Parcialmente no lo he conocido pero me parece hoy interesante.

3. Cree que sería importante tomar algunos aspectos. ¿Cuáles?

Es. los Trabajos Reptos Al Principio de las Actividades Para que los niños se mantengan Atentos

4. Nos brindaría alguna sugerencia.

Es un Tema Hoy Interesante

¡Gracias por su colaboración!

ENCUESTA

1. Se considera usted que este tema puede ser realizado en la institución.

Sí, ya que el objetivo es estimular y desarrollar las diversas áreas cerebrales.

2. Conocía sobre el planteamiento de la gimnasia cerebral.

No, de manera muy superficial, pero no a profundidad.

3. Cree que sería importante tomar algunos aspectos. ¿Cuáles?

Cuando se realiza gimnasia cerebral tomar agua antes de la misma, variedad en las actividades para que no sea monótono.

4. Nos brindaría alguna sugerencia.

La exposición estuvo interesante y lo mejor haber realizado ejercicios en la misma, para poder aplicar las actividades a nuestros niños.

¡Gracias por su colaboración!

ENCUESTA

1. Se considera usted que este tema puede ser realizado en la institución.

Si es algo que se pueda implantar y serviría para la educación de los niños.

2. Conocía sobre el planteamiento de la gimnasia cerebral.

Si escuchado sobre el tema

3. Cree que sería importante tomar algunos aspectos. ¿Cuáles?

Me parece interesante como se trabaja en la activación del cerebro.

4. Nos brindaría alguna sugerencia.

Estuvo explicito no necesito mas explicacion

¡Gracias por su colaboración!

Anexos (Diseño)

Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Educación Especial

"Programa para mejorar la atención y la memoria a través de la gimnasia cerebral, dirigido a niños de tres años."

Trabajo de graduación previo a la obtención del Título
De Licenciada en Ciencias de la Educación,
mención Educación inicial, Estimulación
Temprana e Intervención Precoz.

Autora: María Elisa González Moscoso

Directora: Mst. Liliana Arciniegas

Cuenca – Ecuador

2012

INTRODUCCIÓN

Este proyecto va a ser desarrollado en el Centro de Desarrollo Infantil Primeros Pasos que se encuentra en la ciudad de Cuenca en la calle de los Cipreses y Ordoñez Lazo y fue creado para satisfacer las necesidades de los niños y al mismo tiempo potenciar su aprendizaje.

La misión del centro es que el niño desde sus primeros años se desarrolle como un ser integral, utilizando el juego y la experimentación como medios de aprendizaje, con la tutoría de mediadores especializados que fomenten un ambiente armónico.

La visión es "educar en la diferencia" tomando en cuenta al niño(a) como ser holístico, buscando su seguridad emocional, para lograr una formación integral como excelencia académica, poniendo énfasis en la educación en valor.

La dirección de este Centro Educativo está a cargo de la Lcda. Andrea López Maldonado. Las profesoras han sido contratadas según el número de alumnos inscritos. Están dos profesoras en el aula de un año, cuatro profesoras en las dos aulas de dos años y cuatro profesoras en las tres aulas de tres años. Se tiene clases extras de música que está encargada la Lcda. Maritza Heras, de Inglés y natación Fernanda Segarra. Además se cuenta con Terapia de lenguaje para los niños que lo requieran, y la realiza la Lcda. Romina Ortega. El área de psicología está encargada la Lcda. Andrea López. Una persona se encarga de la limpieza del local y de preparar el refrigerio y el almuerzo que es Lucía Alberca.

En las aulas no se excede el número de 15 niños en la sala de 1-2 años, 15 niños en cada sala de 2-3 años y de 16 en cada sala de 3-4 años, en la una sala de tres años existen 9 niños, con dos profesoras por nivel para no perder la calidad de los servicios y la relación directa entre el educador y el párvulo; esto favorece la coeducación, apoyando la relación natural entre niños y niñas.

Las aulas son adaptables a diferentes formas de trabajo, cada clase tiene su propio material de trabajo y juego de acuerdo a su nivel de edad, el espacio exterior tiene muchos juegos apropiados para su edad, existen 83 alumnos de diversas edades, de 1 a 4 años.

Para el desarrollo de este proyecto se trabajará con los niños y niñas de tres años, que en total son 40, quienes según reporte de sus profesoras presentan algunas dificultades por problemas de sobreprotección. En un primer momento se trabajará con esta población, para posteriormente hacerlo con el resto de los niños y niñas de este Centro Educativo.

Este proyecto que se desarrollará en 10 semanas, tiene como objetivo general mejorar las condiciones de aprendizaje sobre todo las relacionadas con la atención y la memoria de los niños de tres años, mediante la utilización de ejercicios de gimnasia cerebral, los mismos que se basan en técnicas de respiración, relajación y otras actividades que permiten desbloquear las energías, activar las neuronas y mejorar las funciones cognitivas y emocionales.

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto es necesario desarrollarlo porque se ha evidenciado que los niños de tres años del Centro de Desarrollo Infantil Primeros Pasos, presentan dificultades en la atención y en la memoria, sobre todo para permanecer en clases, probablemente por la sobreprotección generada por sus padres.

Entre otras dificultades para aprender se pueden encontrar inseguridades, timidez, problemas motrices y problemas de atención y concentración, por ello se propone realizar una serie de ejercicios de gimnasia cerebral que permitan mejorar sus capacidades.

La Gimnasia Cerebral ayuda a lograr la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, lo cual significa eliminar tensiones del organismo, permitiendo que la energía fluya fácilmente por mente-cuerpo y ayudando a los niños a superar los bloqueos y barreras en múltiples aspectos de la vida. En suma, la Gimnasia Cerebral ayuda a aprender con efectividad y holísticamente al utilizar la totalidad de su cerebro y su cuerpo, teniendo a un niño más vivo y con una memoria más activa. Le ayuda a mejorar la atención, la concentración, la memoria, para integrarse mejor con los compañeros de clase, para mejorar la relación con los padres, profesores o hermanos, para subir su autoestima y para sentirse mejor con ellos mismos.

OBJETIVOS DEL PROYECTO:

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la atención y la memoria de niños de tres años, basándose en ejercicios de Gimnasia Cerebral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Investigar los contenidos sobre la gimnasia cerebral y sus beneficios en los niños y niñas de 3 años.
2. Elaborar la propuesta de estimulación en función a esta forma de intervención.
3. Socializar la propuesta con los profesores del Centro.

BENEFICIARIOS:

Los beneficiarios directos son los 40 niños de 3 años del Centro de Desarrollo Primeros Pasos y las maestras que busca potenciar el desarrollo de sus alumnos. Los beneficiarios indirectos son en primer lugar las familias y en segundo lugar el centro educativo. Los posibles afectados en este proyecto son los niños de las aulas de uno y dos años que no son incluidos en el proyecto.

RECURSOS:

Talento Humano:

Son los niños, las maestras, la directora, los padres y la que realiza este proyecto.

Recursos Financieros:

Para el desarrollo de este proyecto se requiere un presupuesto de \$272, los mismos que serán asumidos por la directora del Centro y por la autora de este proyecto: María Elisa González.

LA SOSTENIBILIDAD:

Este proyecto es sostenible debido a que está dirigido a niños que requieren potenciar su aprendizaje y evitar dificultades relacionadas con la atención y la memoria en la institución Primeros Pasos. Además va a ser financiado por la directora y con colaboración de las maestras, quienes darán el soporte necesario para irlo desarrollando en el periodo escolar.

CRONOGRAMA:

Actividades		Mes 1		Mes 2				Mes 2			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- Investigar contenidos y beneficios sobre la gimnasia cerebral.	20-03-2012			X	X						
-Seleccionar la información.	01-04-2012							X			
-Adecuar los ejercicios a las necesidades de los niños.	15-03-2012					X	X	X	X		
-Socializar información	05-04-2012									X	
-Redactar el informe	10-04-2012										X

SEGUIMIENTO Y MONITOREO:

El seguimiento va a ser realizado por la directora de la institución. El monitoreo por la directora del proyecto educativo a través de la constatación del cronograma.

PRESUPUESTO:

Item	Unidad	Costo por unidad	Número de unidades	Costo total	Donante	Contraparte
Libros	ejemplar	10	10	100	0	100
Copias	ejemplar	4	3	12	0	12
Internet	Hora	0.80	100	80	0	80
<i>Total</i>				192	0	192
OTROS GASTOS						
Transporte	Día	3	20	60	0	60
Impresiones	semana	0.10	200	20	0	10
<i>Total</i>				80		80
COSTO TOTAL				272		272
DONANTE				0		0
CONTRAPARTE				272		272

ANEXO:

Marco Teórico:

La gimnasia cerebral, "es la puerta principal al conocimiento" (Naoma, 1), es la utilización del movimiento de su cuerpo, presentando una serie de posiciones corporales muy sencillas, diseñadas para ayudar a conectar tanto el hemisferio derecho como el izquierdo del cerebro. Muchas personas aprenden con movimientos básicos y sencillos; para un mejor vivir, existen cambios positivos demostrados por pequeños ejercicios realizados con los alumnos que pueden

lograr cambios en cada persona, mejorando habilidades para organizar sus vidas y en su desarrollo, transformando una buena comunicación con otras personas. Las personas en general llegan a sentirse tensos, estresados y a veces muy tímidos, en especial los niños cuando llegan a un nuevo ambiente como en este caso es la escuela o guardería como lo llamamos, cada niño es único y especial y lo debemos tratar como tal, haciéndolo sentir que es importante para nosotros y que sus ideas y sentimientos valen mucho.

Viendo todas estas características se ha escogido el modelo naturalista que es "la investigación de la naturaleza del niño, la creación de un ambiente que facilite su desarrollo y la investigación para promover la actitud experimental del profesor en la práctica". (Romero, 4). Por ello los maestros deben trabajar para el beneficio de los niños buscando alternativas y soluciones para el aprendizaje y como maestras que somos, por ello buscamos estos ejercicios planteados con un fin positivo.

Desde pequeño el niño sabe que sus necesidades básicas son el juego ,y su constante actividad en la vida diaria , pero, sin embargo ellos necesitan de nuestro cuidado y protección, cada trabajo que los maestros presentamos debe ser muy creativo y dinámico para que sus clases sean más divertidas , alegres y su aprendizaje sea más claro y preciso, su único deseo es el juego y debemos complacer sus necesidades.

Los niños necesitan, primero desarrollar su inteligencia; pero ciertas escuelas o centros son mal interpretadas y a los niños los escolarizan, dejándoles con vacíos enorme y dudas para toda la vida. No se dan cuenta que los primeros años son esenciales para la vida y que divertirse aprendiendo, tienen mayor validez que al estar sentado intentando aprender algo que es nuevo para ellos, el crear estos ejercicios nos ayuda a que la maestra pueda exigir las necesidades del niño. El luchar por ellos es tener el título con gratitud y orgullo en nuestra carrera, cada niño debe ser respetado, y hacer que su vida sea más alegre y divertida, porque

son momentos que jamás lo van a repetir en su vida, momentos inolvidables que serán contados con mucha emoción cuando sean adultos.

Por una parte, el control emocional, proporciona al niño una sensación de seguridad y goce; y por la otra, amplían la habilidad mental, que le facilita el aprendizaje, ya que desarrolla destrezas para estimularse a sí mismo, a través del juego libre, del ejercicio de la curiosidad, la exploración y la imaginación. Cuando a un niño se le proporcionan medios más ricos para desarrollarse, florece en él un interés y una capacidad para aprender sorprendente. La estimulación se concibe como un acercamiento directo, simple y satisfactorio, para gozar, comprender y conocer a al niño, ampliando la felicidad y de paso ensanchando su potencial del aprendizaje.

El principal objetivo consiste en convertir el estímulo en una rutina agradable que vaya estrechando cada vez más su inteligencia, aumentando la calidad de las experiencias vividas y la adquisición de importantes herramientas desarrolladas.

La Gimnasia Cerebral fue desarrollada por el doctor Paul Dennison, originario de California, quien se interesó en hallar formas de conectar los cerebros de las personas que acudían a él con problemas de comportamiento, comunicación o aprendizaje: dislexia, hiperactividad, atención deficiente, etc. A principios de los 80 Dennison intentó ayudarlas con diversas rutinas de movimientos y ejercicios tomados de Oriente, de la danza moderna, el atletismo y muchas otras fuentes. Investigó la kinesiología (ciencia que estudia al movimiento muscular en el cuerpo), el desarrollo de los niños, psicología, neurología y otras disciplinas en busca de formas para afectar positivamente al cerebro y estimularlo" (Naoma, 1)

Viendo todos estos puntos se dieron cuenta que la gimnasia cerebral favorecía mucho al comportamiento de las personas, por lo que ahora en día es muy favorable para los niños y personas por lo que se trata de usar mucho esta técnica para tener mejoras.

“La Gimnasia Cerebral son una serie de ejercicios y métodos cuya utilidad radica en mantener activo al cerebro, mientras más se utilice menores son las posibilidades de que presente fallas. La gimnasia cerebral ayuda a poner en movimiento al cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad. Por lo que es sumamente exitoso en niños hiperactivos, distraídos, con problemas de retención, de memoria, incluso dificultades viso-motoras y de lenguaje, además de que es efectiva cuando las circunstancias nos estresan, por lo que también se ocupa en casos en que los pequeños se preocupan o se ponen ansiosos ante eventos sociales o escolares. Podemos activar nuestro grandioso órgano haciendo cosas tan sencillas como utilizar la mano no dominante para realizar actividades cotidianas entre ellas cepillarse los dientes,... etc., lo cual desarrolla la lateralidad cerebral y pone en acción aquellas partes que casi no utilizamos aprovechando la plasticidad del cerebro...” (Hernández, 1)

La estimulación y la inteligencia no dependen de la edad del niño. Depende primordialmente de la oportunidad que se le haya dado de recibir estímulos, los padres somos los formadores de su entorno solo de nosotros dependen los frutos que recojamos, ya sean satisfacciones por haber creado un entorno de estímulos sanos y adecuados.

La Estimulación Temprana nos ayuda en aspectos muy importantes para desarrollar al niño o individuo, por ello debemos ayudar a nuestros pequeños, para que no presenten dificultades escolares o personales, el estímulo es esencial para un niño.

“Por otro lado tenemos la atención y la memoria, la atención es un proceso indispensable para el procesamiento de la información y la adaptación del individuo al entorno, claro está basándose en las experiencias previas. Entre los procesos asociados a la atención tenemos la percepción, la memoria a corto,

largo plazo y la atención misma. Por ser la atención un proceso cognitivo ligado en gran medida a un proceso de percepción". (Orozco, s/p).

"La memoria es una función del cerebro y a la vez un fenómeno de la mente que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar información." (Rossi, s/p).

Tanto la memoria como la atención es indispensable para que un niño pueda crecer y trabajar, sin estos dos puntos nombrados no podemos hacer nada, por ello se requiere reforzar y ayudar a que presente una mejor función y al mismo tiempo un mejor desarrollo evolutivo del individuo.

"Aprender no es imitar, Aprender es descubrir, ahora y siempre,
es un proceso que no tiene fin".(Bruce)

BIBLIOGRAFÍA:

1. NAOMA .Beneficios de la gimnasia cerebral.
<http://la-mente-cuerpo.blogspot.com/2009/02/beneficios-de-la-gimnasia-cerebral.html> .Acceso:12-02-2012. Hora5:00pm.
2. HERNÁNDEZ, Caanly.¿Qué es la Gimnasia Cerebral y como ayuda a mejorar la conducta de mi hijo? <http://www.indigos.com.mx/Que-es-la-Gimnasia-Cerebral-y-como.html>.Acceso:12-02-2012.Hora:6:00pm
3. OROZCO. OLMAN. Estimulación y desarrollo de la atención y la memoria.
<http://www.mailxmail.com/curso-estimulacion-desarrollo-atencion-memoria/atencion>. Acceso:14-02-2012. Hora: 7:00 pm.
4. ROSSI:Sebastian.Que es la memoria humana
<http://www.ojocientifico.com/2011/01/15/que-es-la-memoria-humana>.
Acceso: 14-02-2012. Hora:7:00 pm.

Marco Lógico:

Programa para mejorar la atención y la memoria a través de la gimnasia cerebral dirigido a niños de tres años.

RESUMEN NARRATIVO:	INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES:	MEDIO VERIFICACIÓN:	FACTORES DE RIESGO:
<p>FIN: Mejorar la atención y memoria para niños de tres años, basándose en los ejercicios de Gimnasia Cerebral.</p>	<p>Programa que explica la forma de mejorar estos procesos cognitivos.</p>	<p>Documento que explica la forma de mejorar estos procesos cognitivos.</p>	<p>-----</p>
<p>PROPÓSITO: Plantear una serie de ejercicios de gimnasia cerebral para niños de tres años.</p>	<p>1) 90% de la información seleccionada hasta el 20 de febrero del 2012. 2) 95% de los ejercicios y material adecuado hasta el 15 de marzo del 2012. 3) 95% de la información socializada hasta el 05 de abril del 2012</p>	<p>Diagnóstico médico Información seleccionada Ejercicios y material elaborados</p>	

RESUMEN NARRATIVO:	INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES:	MEDIOS DE VERIFICACIÓN:	FACTORES DE RIESGO:
RESULTADOS: - Se investigaron los contenidos y beneficios de la gimnasia cerebral.	5. Investigar los contenidos sobre la gimnasia cerebral y sus beneficios en los niños y niñas de 3 años hasta el 20 de Marzo del 2012.	Documentos Impresiones	Disponibilidad de horarios.
-Se adecuaron los ejercicios a las necesidades de los niños.	6. Elaborar la propuesta de estimulación en función a esta forma de intervención hasta el 15 de Abril del 2012.	Página Web Copias Libros	-
-Se socializó la información con los docentes del Centro	7. Socializar la propuesta con los profesores del Centro hasta el 5 de Abril del 2012.	Documentos	-
-Se redactó el informe.		documentos	-