



## Reto Cerebro 3: Detente y Empieza

### Preparación

El símbolo que necesitará para jugar este juego está en la página siguiente. Fotocópielo antes de jugar. Pida al grupo que se pare dejando suficiente espacio para moverse.

### Reglas

- La regla 1 es que cuando yo digo “Empieza”, ustedes se mueven en su espacio.
- La regla 2 es que cuando yo digo “Detente”, ustedes me muestran la postura que yo les indique.

### Pasos

1. Demuestre cómo es la postura “detente” (vea más abajo las sugerencias para la postura).
2. Diga: **Empieza**. Las y los niños se mueven libremente en el espacio asignado.
3. Diga: **Detente**. Muestre la postura y espere a que el grupo la copie.
4. Repita los pasos 2 y 3 varias veces.

### Consejos

- Juegue durante sólo unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Use la misma postura “detente” a lo largo de todo el día o durante toda la semana.
- Aumente la dificultad a medida que el grupo se acostumbra al juego.

Use el juego para hacer transiciones entre las actividades. Diga: “**Detente**” para atraer la atención del grupo. Luego diga: **Empieza** \_\_\_\_\_ (a limpiar, a hacer la fila para el recreo, a moverse para ir a un lugar diferente).

### Posturas sugeridas para detenerse

#### Sencillos

- Tocar una parte del cuerpo con las dos manos.
- Pararse derecho.
- Agacharse encogido.
- Hacer el cuerpo más ancho.
- Hacer el cuerpo más pequeño.

#### Complejos

- Tocar con cada mano una parte diferente del cuerpo.
- Tocar con la mano derecha una parte izquierda del cuerpo y viceversa.
- Hacer formas con las manos/los brazos
- Hacer letras con todo el cuerpo.
- Mantener el equilibrio sobre un solo pie.

### Aumentar el reto

*Atención (A), Memoria Operativa (MO) y Control Inhibitorio (CI)*

- Añada una acción a la instrucción de “empieza”: **Empieza** \_\_\_\_\_ (a caminar, saltar, gatear, estirarte). (A, MO)
- Proponga diferentes formas de locomoción (tren, avión), animales (pájaro, perro), etc., para la acción de empieza. Pida a las y los niños que propongan posturas para detente para cada diferente acción de empieza. (A, MO)
- Demuestre una secuencia de dos o más acciones para la postura de detente. (A, MO)
- Diga: **Detente**, sin mostrar la postura detente. (A, MO)
- Use un símbolo (vea la señal de pare en la página siguiente) con la instrucción verbal o en lugar de ella. (A, MO)
- Aumente el tiempo que el grupo permanecerá en la postura detente. (A, CI)