



Reto Cerebro 8: Nadar o Hundirse

Preparación

Pida al grupo que se formen en una fila a lo largo de un lado de un espacio grande (puede ser a lo largo del salón o en el patio). Diga: **Ustedes están en la orilla de un río. El objetivo del juego es que todos naden hasta la otra orilla (señale la otra orilla).** Demuestre cómo tienen que desplazarse caminando pero haciendo el movimiento con los brazos como si fueran nadando. Cuando dé la indicación de hundirse, las y los niños tienen que agacharse. Diga al grupo que escuche con atención las reglas.

Reglas

- La regla 1 es que cuando yo digo “¡Naden!”, ustedes nadan a través del río.
- La regla 2 es que cuando yo digo “¡Húndanse!”, ustedes se hunden hasta el fondo del río.
- La regla 3 es quedarse inmóviles en el fondo del río hasta que me oigan decir de nuevo “¡Naden!”.

Pasos

1. Permanezca en pie en la orilla del río.
2. Diga: **¡Naden!** Las y los niños nadan hacia la otra orilla.
3. Después de unos segundos, diga: **¡Húndanse!** Las y los niños se hunden despacio, agachándose hasta tocar el piso.
4. Después de unos segundos, diga: **¡Naden!** otra vez.
5. Repita los pasos 2 a 4 hasta que el grupo haya cruzado el río.

Consejos

- Juegue unos minutos cada vez.
- Juegue por lo menos dos veces al día.
- Dé oportunidad a las niñas y los niños que se turnen para dirigir el juego.
- Aumente la dificultad a medida que se acostumbran al juego.
- Use el juego para atraer la atención del grupo a la hora de hacer transiciones entre actividades.

Aumentar el reto

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

- Combine nadar y/o hundirse con otras acciones (por ejemplo, nadar y aplaudir, nadar y saltar, nadar y rebotar, hundirse y girar, hundirse y mecerse, etc.). (A, MO)
- Pídale que se hundan durante periodos de tiempo cada vez más largos. (A, CI)
- Nombre otras acciones en lugar de “¡Naden!” Las y los niños pueden moverse solo cuando usted diga “¡Naden!” (A, MO, CI)
- Introduzca una regla de los opuestos: Las y los niños nadan cuando usted dice “¡Húndanse!” y se hunden cuando usted dice “¡Naden!”. (A, MO, CI)
- Cambie el escenario y las acciones. Por ejemplo, diga: **Ustedes están en una banqueta en la calle y tienen que cruzar hasta la otra banqueta.** Las acciones son caminar y descansar. O diga: **Ustedes son conejitos que van saltando por el jardín.** Las acciones son saltar y agacharse. (A, MO, CI)