



Reto Cerebro: Juego de los fideos

Preparación

Pida a las y los niños que se paren, con suficiente espacio entre ellos para que tengan espacio para acostarse.

Pasos

1. Las y los niños se paran bien derechos y tensos como fideos crudos.
2. Las y los niños imaginan que se están cociendo. Empiezan a ponerse blandos y flexibles.
3. Se ponen tan blandos que ya no pueden mantenerse en pie y se acuestan en el piso.
4. Las y los niños respiran profundamente tres veces para completar el proceso de relajación.
5. Si tiene tiempo, recorra la sala para comprobar si están “cocidos” levantándoles un brazo y sacudiéndolo suavemente. Debe balancearse flojamente hacia adelante y hacia atrás.