



Reto Cerebro: Moverse o Esperar (versión 1)

Preparación

Pida al grupo que se pongan de pie y formen una fila, dejando suficiente espacio entre ellos(as) para moverse. Elija una canción para poner o cantar, también puede tocar algún instrumento musical, un tambor o aplaudir.

Antes de empezar, repase cómo las y los niños pueden usar las Maneras de Calmarse y hablar consigo mismos(as) como una ayuda para permanecer tranquilos(as) y esperar a que la música comience de nuevo. Diga, **¿Qué pueden decirse a ustedes mismos(as) para permanecer tranquilos(as) y esperar?** (Basta, puedo esperar, quédate quieto, respira profundamente.).

Reglas

- La regla 1 es que cuando empiece la canción, ustedes caminan por la sala sin hablar con nadie y sin tocar nada ni a nadie.
- La regla 2 es que cuando dejen de escuchar la canción, ustedes se paran en el lugar y esperan hasta que empiece de nuevo.

Pasos

1. Cante o ponga la “Canción de los sentimientos” u otra. Las y los niños caminan de manera independiente por la sala o siguen a un líder.
2. Detenga la canción. Las y los niños se paran en el lugar y usan los Pasos para Calmarse para esperar.

Consejos

- Párese al frente de la sala de clases para que pueda observar al grupo cuando se mueven y cuando esperan.
- Si les pide a las y los niños que se muevan en fila, este juego es una buena práctica para las transiciones que requieren pararse en fila y desplazarse en grupo.

Aumentar el reto

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

- Disminuya progresivamente el volumen de la música. (A)
- Aumente progresivamente el tiempo de espera. (CI)
- Diga a las y los niños una forma de detenerse y permanecer quietos (como pararse con las manos levantadas). (MO)