DESAFÍOS MENTALES

3L R3SP3T6 S3 G2N2,
L2 H6N3ST4D2D S3 2PR3C42, L2
C6NF42NZ2 S3 2DQ543R3, L2
L32LT2D S3 D3V53LV3.

MEMORIA MUSICAL

¿Quién escribió estos versos
y cuál es el título del tango?

"Yo adivino el parpadeo
de las luces que a lo lejos
van marcando mi retorno"

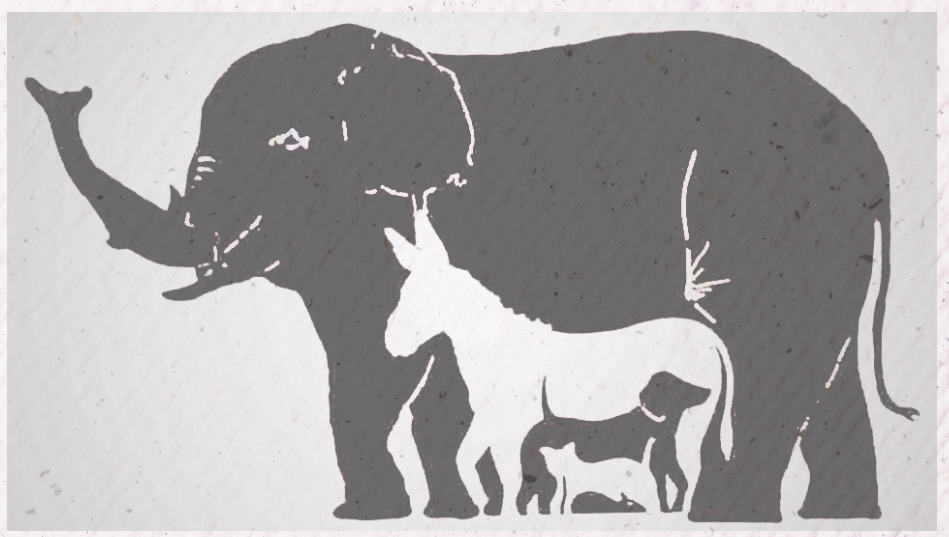
CA____ZO
AF____MO
BO____RA
BU____OR
MA____AL
IN____TO
FI____TE
OP____OR
NE____SO
DE____RO

"Adonde quieras que vayas,
ve con todo tu corazón."
-CONFUCIO

DESAFÍOS

[Inserte su
Logo aquí]

¿CUÁNTOS ANIMALES LOGRAS VER?



DATO CURIOSO #1

¿Qué animal tiene en su nombre las cinco vocales?

ACERTIJO #1

Cuanto más y más me quitas
más grande me voy haciendo,
cuanto más y más me pones,
más voy empequeñeciendo.

REFRANES INCOMPLETOS

1) DIOS APRIETA
2) DE TAL PALO
3) EL QUE CALLA

Todas éstas son las cualidades del hemisferio izquierdo del cerebro, y por supuesto que son válidas; pero no es lo único. Hay una lado entero que estamos inutilizando.

¿Qué es la gimnasia cerebral?

La base de esta disciplina es una serie de 26 movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudarnos a conectar ambos hemisferios de nuestro cerebro. Muchas personas aprenden los movimientos básicos, ayudándose a sí mismas a estar más centradas, enfocadas y atentas. Cuando se utilizan los movimientos es posible realizar cambios poderosos y permanentes en áreas donde nos sentimos poco confiados o incapaces. Los ejemplos de cambios positivos que se pueden lograr incluyen mejorar la habilidad para organizar tu vida, tu trabajo y tu tiempo, transformar tu comunicación con otras personas, restablecer el equilibrio en situaciones muy emocionales, o superar tus miedos a hacer algo para lo cual siempre te habías sentido incapaz.

Todos nos llegamos a sentir tensos, estresados o aprehensivos. Es natural. La próxima vez que te sientas así, primero bebe agua pura. Otras bebidas no son adecuadas, porque inician el proceso digestivo. Es muy importante mantenernos hidratados: sabemos en la actualidad que la deshidratación es una de las principales causas del estrés. Lo siguiente es colocar las manos frente a ti, con las palmas hacia arriba; júntalas por sus bordes, entre la base del dedo meñique y el comienzo de la muñeca, como si estuvieras aplaudiendo. Haz este movimiento enérgicamente pero con suavidad, unas treinta veces. Este movimiento tranquilizador anula la respuesta natural al estrés del cuerpo que genera adrenalina y la sensación de "pelear o huir". Inténtalo y observa cómo te sientes.

"El movimiento es la puerta de entrada al aprendizaje".

¿A qué ayuda la Gimnasia Cerebral?

Se inició como una forma de ayudar a la gente con verdaderos problemas en la escuela. En la actualidad la enseñamos a todas las personas desde cuatro a ciento cuatro años de edad, en empresas privadas, escuelas y universidades con estudiantes excelentes. La Gimnasia Cerebral te enseña una mejor manera de manejar y superar la sensación de estar rebasado, abrumado, que sientes cuando estás bajo tensión, y es una perspectiva de nuevas posibilidades en todos los aspectos de la vida y el trabajo.

Te ayuda a concentrarte, a equilibrarte, a pensar, recordar, ser creativo, escuchar o leer.

Practicándola puedes realizar cualquier actividad en la que tengas dificultades. Todo esto puede sonar a "demasiado bueno para ser verdad" o muy simple, pero la Gimnasia Cerebral está probada y logra que toda tu mente y todo tu cuerpo trabajen en armonía para ti. Los terapeutas con conocimientos en Gimnasia Cerebral han ayudado a gente a enfrentar retos específicos, como poder decir algo difícil a alguna amistad o pariente, o mejorar la calidad de la escucha o de la vista. Otros usan la Gimnasia Cerebral para superar limitaciones emocionales, familiares y psicológicas, hábitos, bloqueos que los han aquejado por un largo tiempo. Algunas personas piensan que la Gimnasia Cerebral es sólo para personas con "problemas de aprendizaje", pero esto es un error, la Gimnasia Cerebral es para todos.

¿Por qué es necesaria en la actualidad?

Vivimos tiempos y sociedades que operan demasiado desde el hemisferio izquierdo del cerebro, y nuestra cultura, sistemas educativos, lugares de trabajo y actitudes nos exigen terminantemente tener más logros para poder competir. Se espera que analicemos, seamos lógicos, racionales, midamos, juzguemos y clasifiquemos para ser organizados y eficientes.

COSAS QUE NO SABÍAS

Tu mente ve cosas que tus ojos no ven claramente.
Cuando empiezas a entender lo que sucede en el cuadro,
tu mente te irá enseñando nuevos caminos para entender,
pero hay que mirar bien detenidamente. Pensar cosas nuevas,
es un gran elemento para entrenar tu cerebro.

MEMORIA A CORTO Y LARGO PLAZO

- ¿Qué desayunaste hoy? ¿Cuál fue tu última cena?
- ¿Recuerdas la última tarea que realizaste?
- ¿Cómo afecta el clima a tus actividades diarias?
- Si pudieras teletransportarte a cualquier lugar ahora mismo, ¿a dónde irías? ¿Hubo alguna noticia curiosa que capturó tu atención?
- ¿Notaste algún cambio significativo en tu entorno o vecindario?
- ¿Recuerdas alguna película o serie que hayas visto recientemente y te haya dejado una fuerte impresión?

LISTADOS DE:

- Animales que vuelan
- Animales que viven en el agua
- Mamíferos
- Reptiles
- Insectos

RETO DEL DÍA

Formula una palabra con estas letras:

C _ _ O

UN JUEGO PARA HACER EN GRUPOS

El **objetivo** es contar hasta 30 (adaptable), grupal, enumeración consecutiva donde cualquier participante puede decir el número que sigue pero si dos o más hablan al mismo tiempo se reinicia la cuenta. No es un objetivo de competencia sino de colaboración.

Cooperación: El grupo deberá darse cuenta sin intercambiar palabra cual es el mejor mecanismo para llegar lo antes posible al número final.

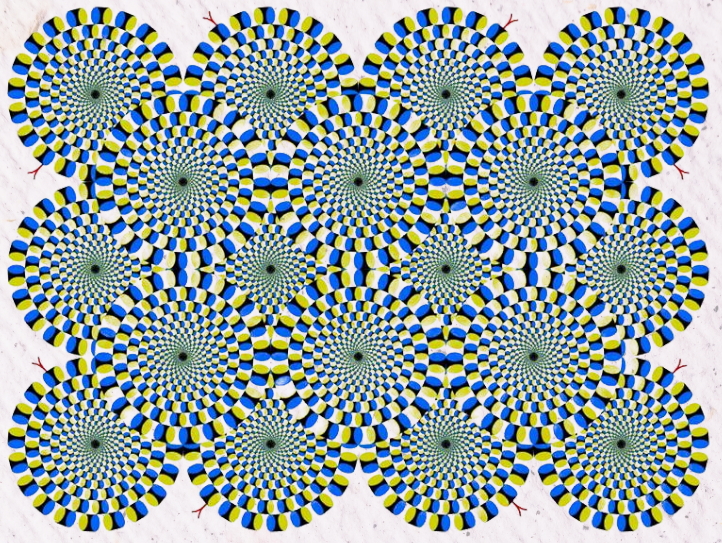
Variación: Con DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI-DO

ANAGRAMAS

AVERIGUA EL NOMBRE

Romania ---> Mariano
Lacra ---> Clara
Decir feo
Orden bar
Bailes
Angustia

"Todo lleva más tiempo del que usted piensa. Eso es bueno porque prolonga el proyecto de vida"



¿SE MUEVE?
MIRE FIJO
15 SEG

Estimado lector: aprenda que "Haber" es un verbo, "a ver" es mirar, "haver" no existe. "Hay" es haber, "ahí" es un lugar, "ay" es una exclamación y "ahy" no existe. "Haya" es haber, "halla" es encontrar, "allá" es un lugar y "haiga" no existe. "Iba" es de ir, "iva" es un impuesto e "hiba" no existe. "Valla", es una cerca, "vaya" es ir, y "baya" es una fruta.

Campaña para una mejor ortografía.

Leer es como besar, quien no lo hace con frecuencia se le nota en la lengua.

"Vamos a comer niños". NO! "Vamos a comer, niños." SI!

Las comas salvan vidas :)

No eres tú, es tu ortografía:

Si no sabes la diferencia entre ves y vez, es porque ves televisión y rara vez , lees un libro. Ahora ¿sí lo ves? ¿O te lo repito otra vez? 7 pecados capitales: Ira, haiga, ansina, vistes, nadien, ahy , la calor. Bebés y mamás gratis, no es lo mismo que bebes y mamas gratis. ¿Viste la importancia del tilde?

La H es muda, pero tú no eres ciego, escríbela!