

Entrena tu mente

Si es por manejar, trabajar con la computadora o mirar una película, todos pasamos mucho tiempo sentados. Los niños no son la excepción. Están sentados todo el día en clase o, si son como la mayoría de los niños en Estados Unidos, se pasan las horas sentados mirando televisión o jugando con videojuegos. Aunque frecuentemente vemos al pensamiento separado del movimiento, la investigación ha demostrado que nuestro cuerpo y mente están conectados y que el movimiento es una parte importante en el proceso de aprendizaje.



Cada hemisferio de la mente está diseñado para realizar tareas específicas. Sin embargo, la mayoría de las veces ambos hemisferios deben comunicarse y trabajar juntos. Por ejemplo, el hemisferio izquierdo procesa la información y el derecho la interpreta. Esto significa que el hemisferio izquierdo lee las palabras, pero el derecho comprende el mensaje. Cada hemisferio debe trabajar rápidamente y enviar la información correctamente al otro hemisferio para poder leer.

Hay una parte de la mente que une a los dos hemisferios. Se llama “cuerpo callosos”. Queremos que esta conexión sea como una supercarretera lisa para que la información vaya rápidamente de un hemisferio al otro. Si el camino tiene obstáculos va a ser más difícil que llegue la información. Lo bueno es que hay actividades motoras que podemos hacer para alisar la autopista y facilitar el trabajo de nuestra mente. Al asfaltar la autopista podemos hacer que la lectura, escritura y otros aspectos académicos sean más fáciles y menos frustrantes.

Su hijo/a puede que le mencione los movimientos o actividades motoras que están realizando como parte del bloque de alfabetización. Estos tipos de movimientos ayudan a los alumnos a:

- pensar más claramente
- sentirse relajados y calmos
- mejorar la coordinación viso-manual
- mejora el seguimiento visual (mover los ojos y no la cabeza para ver algo)
- aumentar la capacidad de atención
- aumentar la fluidez y velocidad de la escritura
- mejorar la memoria
- mejorar el cruzar la línea media del cuerpo para activar los dos hemisferios de la mente.

Para tener más información vaya a:

- Brain Gym website (sitio web Brain Gym): <http://braingym.org>
- Dr. Robert Melillo's website (sitio web del doctor Robert Melillo): <http://drrobertmelillo.com>