



CHIAPAS PUEDE

PROGRAMA DE ALFABETIZACIÓN

GUÍA DE EJERCICIOS COGNITIVOS Y FÍSICOS PARA APRENDER MEJOR

Recurso complementario a la Guía para Docente Alfabetizadora/dor





HUMANISMO QUE TRANSFORMA

GOBIERNO DE CHIAPAS
2024 - 2030



Presentación

Apreciable alfabetizadora/dor:

Las neurociencias han identificado varios factores que influyen en el aprendizaje de los adultos, como la actividad física, la alimentación integral, el descanso adecuado y la gestión del estrés, los cuales impactan en la capacidad de aprendizaje y memoria.

En ese contexto, la *Guía de ejercicios cognitivos y físicos para aprender mejor*, que se presenta en este material complementario, facilita el acceso a la información y activan diversas áreas del cerebro, lo que puede potenciar la retención y el aprendizaje. Además, permiten dar un descanso y un momento de relajación a los educandos.

Los ejercicios fueron seleccionados y adecuados para utilizarse en las pausas que se realicen durante el desarrollo de las actividades de apoyo en cada una de las sesiones a lo largo de las unidades de aprendizaje, sin olvidar que se recomienda desarrollar tres sesiones por semana de dos horas cada una de manera continua y hacer pausas durante el desarrollo de las actividades de apoyo, ya que después de 20 minutos es normal que los educandos se distraigan o se sientan cansados, por lo que sugerimos realizar los aquí propuestos, para darles un respiro a través de ejercicios cognitivos y físicos breves (3 a 5 minutos) que los estimularán para aprender mejor.

1. EJERCICIOS DE MEMORIA DE FIJACIÓN

A. RECORDEMOS REFRANES

Citar refranes populares y explicar su significado, comentar si en algún momento los ha utilizado:

A caballo regalado _____ (no se le ve colmillo) _____

Del tal palo tal _____ (astilla) _____

Al que madruga Dios _____ (lo ayuda) _____

Ojos que no ven _____ (corazón que no siente) _____

Más sabe el diablo por viejo _____ (que por diablo) _____

B. DIGAMOS ANTÓNIMOS

Citar las palabras contrarias (antónimas) que se presentan a continuación:

Flaco — Gordo

Alegre

Rápido

Negro

C. AGRUPEMOS LAS COSAS

Pedir que mencionen tres palabras que correspondan a las siguientes categorías:

Ejemplo: Utensilios de cocina: cuchara, sartén, olla

Colores

Partes del cuerpo

Deportes

Profesiones

Flores

D. APRENDAMOS DE LAS PROFESIONES U OFICIOS

Mencionar qué actividades realizan las siguientes profesiones u oficios:

Enfermera: cuidar pacientes, inyectar, dar medicamentos, etc.

Electricista

Payaso

Cocinero

Jardinero

Peluquero

E. RELACIONEMOS JUNTOS

Hallar la relación en las siguientes oraciones:

- El sombrero es a la cabeza como los zapatos a los _____.
- Los dientes están en la boca y las pestañas están en los _____.
- La mesa sirve para comer y la cama sirve para _____.
- El lápiz es para escribir y el borrador es para _____.
- La tortuga es lenta pero la liebre es _____.
- El azúcar es dulce y el limón es _____.

2. EJERCICIOS DE ORDENAMIENTO

A. PENSANDO Y ORDENANDO

Ordenar de mayor a menor tamaño:
Melón - Manzana - Mandarina - Uva

Ordenar de arriba hacia abajo:
Cabeza - Mano - Brazo - Pierna

Ordenar del más rápido al más lento:
Avión - Bicicleta - Coche - Barco

Ordenar de menor a mayor cantidad:
Bañera - Alberca - Río - Mar

3. EJERCICIOS DE MEMORIA A CORTO PLAZO

A. ENCONTREMOS LAS DIFERENCIAS

Presentar al educando la imagen número uno, por un minuto y después ocultarla. Presentar la imagen número dos y preguntar las diferencias en relación con la imagen número uno.
(ANEXO 1)

B. VISUALICEMOS CON ATENCIÓN

Observar con atención la siguiente fotografía, ocultarla y responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el color de sus ojos?
- ¿Cuál es el color de su blusa?

¿Cuál es el color de sus aretes?
¿Cuál es el color de las flores de fondo?
(ANEXO 2)

C. RECORDEMOS EL AYER

Recordar y responder las siguientes preguntas:

¿Qué ropa se puso en la mañana?
¿Se cambió en algún momento la ropa?
¿Qué desayunó, almorzó y comió?
¿A qué hora aproximadamente se bañó?
¿Qué color tiene la toalla que usó?

D. LAS SOMBRAS

Encontrar la sombra correspondiente a la imagen coloreada de la izquierda.
(ANEXO 3)

4. MEMORIA A LARGO PLAZO

A. LA ESTRELLA

Observar las fotografías de estos famosos y responder las siguientes preguntas:

¿Cómo se llama?
¿Cuál fue su profesión?
Mencione algunos de sus éxitos.
(ANEXO 4)

B. RECUERDOS MUY QUERIDOS

Recordar algunos de los juegos de la infancia y contestar las siguientes preguntas:

¿En qué lugar lo jugaba?
¿Con quién o quiénes lo jugaba?
¿Cuáles eran las reglas del juego?
Comentar una anécdota divertida.
Recordar sueños cumplidos en su vida: menciona uno.
¿Cuándo lo realizó?
¿Quién o quiénes le ayudaron a realizarlo?
¿Qué repercusión positiva tuvo para usted?
Sobre los acontecimientos más importantes de su vida:

Mencionar uno.
¿Cuándo fue?
¿Qué edad tenía?

C. RECORDEMOS EL AYER

¿Por qué fue tan importante?
Decir algún regalo que le haya hecho un ser querido.
¿Quién se lo regaló?
¿Cuándo se lo regalaron?
¿Dónde fue?
¿Por qué fue significativo?

5. AUTOCUIDADO

A. PONIENDO ORDEN

Ordenar los pasos para bañarse.

Llevar la toalla al baño.
Secarse.
Enjabonarse.
Enjuagarse.
Agarrar el jabón.
Entrar al baño.

Si quiere preparar un café, ¿qué elementos debe usar?

Cafetera.
Limón.
Azúcar.
Agua.
Café.
Taza.
Sal.
Pimienta.

Si lo invitan al río, ¿qué elementos debe llevar?

Traje de baño.
Toalla.
Un cuadro.

Medicamento.
Lápiz.
Agua.

6. ADIVINEMOS

Decir cuál de las tres opciones es la respuesta correcta en las siguientes adivinanzas:

Dos hermanitas son, pero muy distintas en su educación.

- a) El semáforo b) Las manos c) Las tijeras

Verde primero, verde después y antes de morir molido se ve.

- a) La letra H b) Café c) Rana

Tiene dientes y no come, también tiene cabeza y no es hombre.

- a) Ajo b) Maíz c) Ojos

Rebotando me tienen, grandes y chicos, para nada me quieren si me desinflo.

- a) Huesos b) Pelota c) Pollito

En el campo me crié, atada con verdes lazos, y aquel que llora por mí, me está cortando en pedazos.

- a) Cascadas b) Lluvia c) Cebolla

7. MEMORIA TÁCTIL

En una caja poner objetos conocidos. Pedir al educando que cierre los ojos, los palpe y los trate de reconocer. Repetir la acción hasta cuatro veces.

8. MEMORIA OLFATIVA

En una caja poner objetos que sean conocidos. Pedir al educando que cierre los ojos y lo reconozca por su olor. Repetir la acción hasta cuatro veces.

9. MEMORIA AUDITIVA

- Reunir al grupo de educandos.
- Reproducir alguna melodía reconocida.
- Pedir que cierren los ojos.
- Cada uno debe cantar un fragmento de la canción.

10. EJERCICIOS DE MÍMICA FACIAL

A. CARAS Y GESTOS

Pedir al educando que realice sentado los siguientes ejercicios, con la postura correcta delante de un espejo.
Sonreír, subir las cejas, mover la lengua, enviar besos, cerrar fuerte los ojos y sonreír exageradamente.

Realizar mediante gestos o señales las siguientes acciones:
Ponerse crema en la cara, pelar una naranja, tender una camisa, utilizar una calculadora, dar la vuelta a una tortilla, abrir un candado, pedalear una bicicleta, abrir una botella, lavarse el pelo, sembrar una planta, parar un taxi, abrir una lata, lavar ropa a mano, inflar un globo y ordeñar una vaca.

11. A MOVERNOS

- Ejercicios de flexibilidad. (ANEXO 5)
- Ejercicios de fuerza. (ANEXO 6)
- Ejercicios de coordinación y equilibrio. (ANEXO 7)
- Ejercicios de miembros inferiores. (ANEXO 8)



ANEXOS

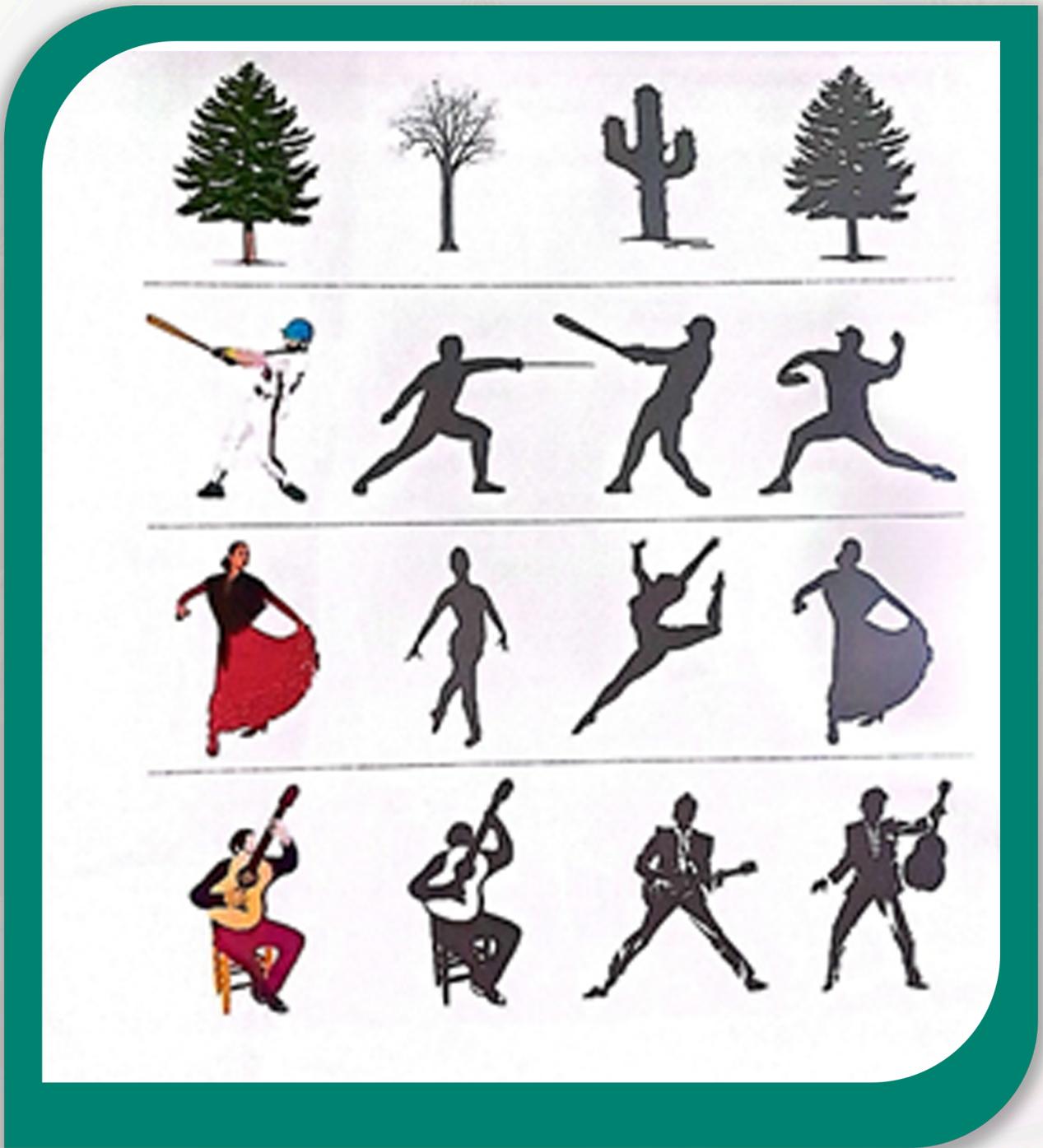
ANEXO 1



ANEXO 2



ANEXO 3





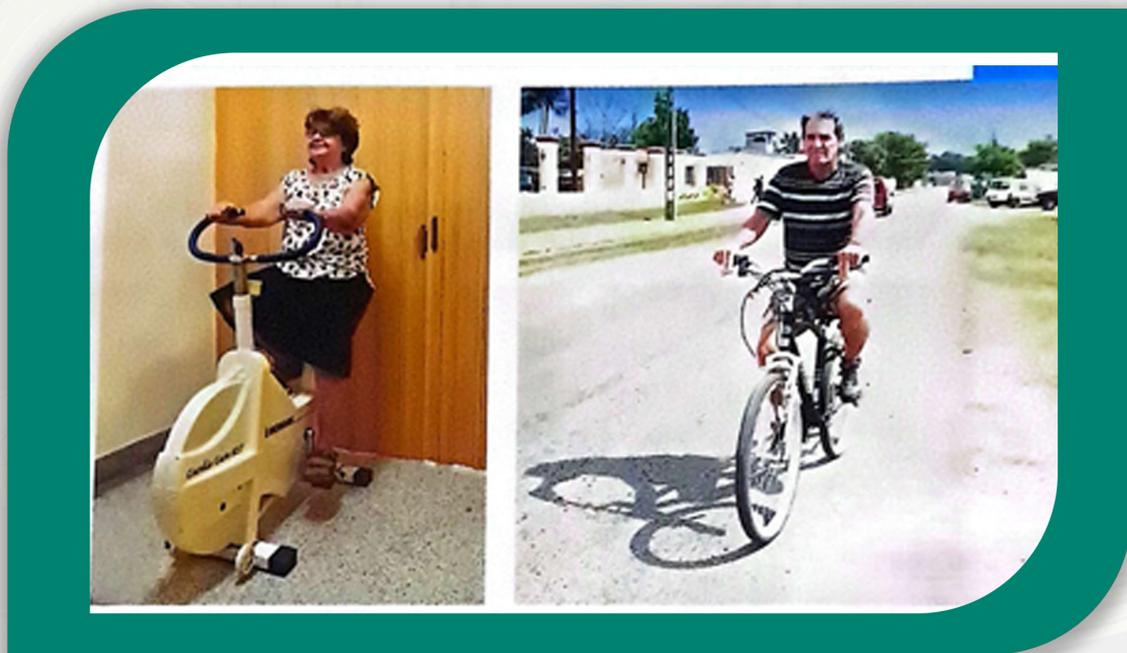
ANEXO 4



ANEXO 5

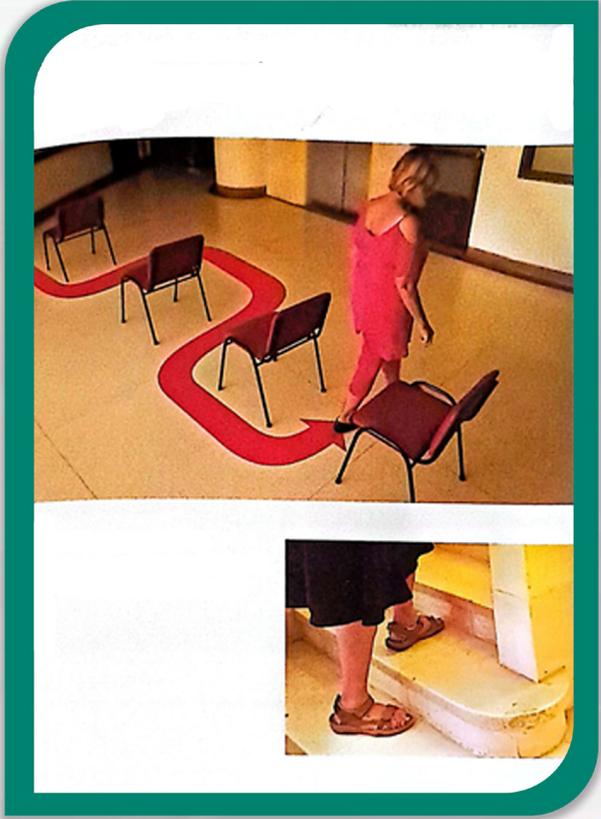
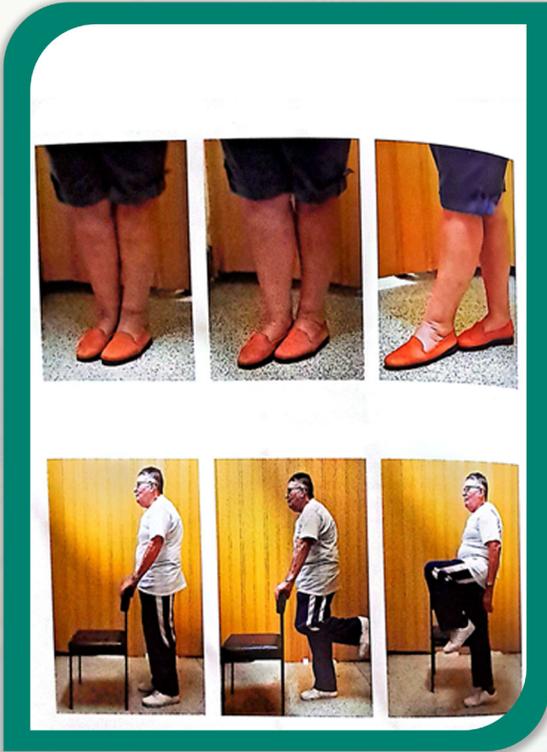


ANEXO 6





ANEXO 7



ANEXO 8



Referencia Bibliográfica

Hierrezuelo J.S. y Sánchez T. (2018) Manual para una eterna sonrisa. Aurelia.

Diseño del Recurso

Fabiola Arguello Flores
Geraldine Guadalupe Hernández Albores.

Diseño Gráfico

Alejandro Ramírez Tapia





HUMANISMO QUE TRANSFORMA



GOBIERNO DE CHIAPAS
2024 - 2030





CHIAPAS PUEDE

PROGRAMA DE ALFABETIZACIÓN