



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:

La neurociencia ha 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:

¿De qué color son las hojas del árbol?
¿De qué color son sus flores?

¿De qué color es el cielo?
¿De qué color es la tierra?
(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 y responder las siguientes preguntas:

¿Qué están haciendo las personas?
¿Cuál crees que es su profesión u oficio?
Menciona algunos objetos que utilizan en lo que hacen.
(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 prepararar un café, ¿qué elementos debe usar?
Cafetera.
Limón.
Azúcar.
Agua.
Café.
Taza.
Sal.
Pimienta.

Si lo invitan al río, ¿qué artículos 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, negro 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





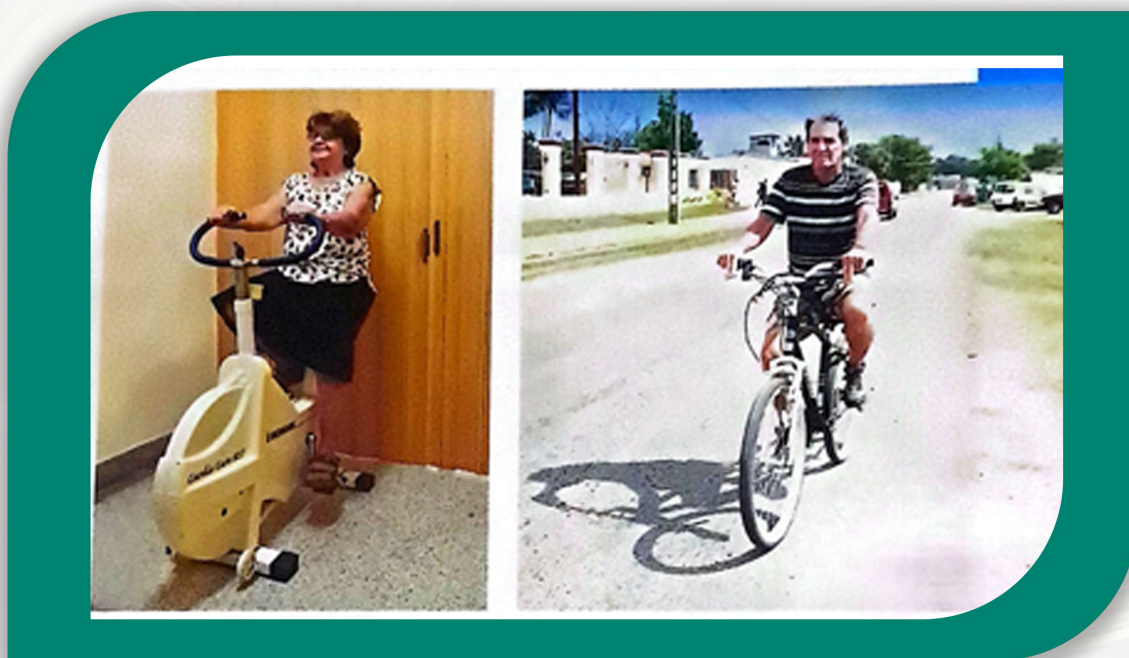
ANEXO 4



ANEXO 5

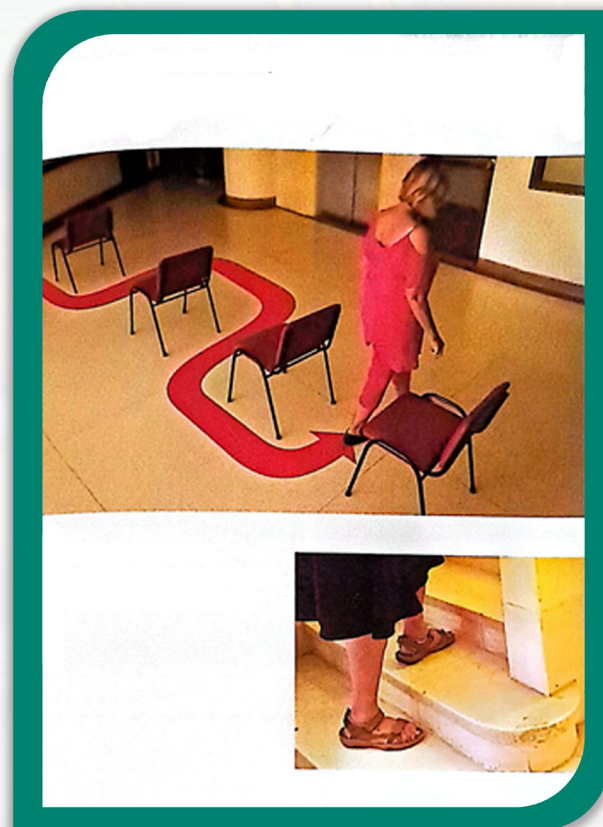


ANEXO 6





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