



Neuroplasticidad en la educación

Material de recursos



EL GANCHO DE COOK

Mientras realizas los siguientes movimientos debes apoyar tu lengua en tu paladar, esto hace que tu cerebro esté atento.

1.- De pie, cruzarás tus pies de manera que logres equilibrio.

2.- Estira tus brazos hacia el frente, tus pulgares deben apuntar hacia abajo.

3.- En esa misma posición, entrelaza tus manos y dedos; los pulgares deben seguir apuntado hacia abajo.

4.- Lleva lentamente tus manos entrelazadas hacia tu pecho de forma que tus codos queden abajo y tus manos debajo de tu mentón.



BENEFICIOS:

● Efecto integrador.

● Activa la corteza sensorial y motora de ambos hemisferios cerebrales.

● Tu cerebro responde más rápido.

● Disminuye el estrés.

● Focaliza el aprendizaje.

● Se recomienda realizarlo antes de cualquier actividad ya que activa y conecta la energía del cuerpo mejorando la concentración.

