

Mi cerebro fuerte

Guía de actividades para los grados 3 a 5.



Know Your Neuro

Identificación

Dibuja el contorno del cerebro en la pizarra. Señala las diferentes partes del cerebro y formula las siguientes preguntas:

¿Qué parte de la

¿Qué cerebro es este?

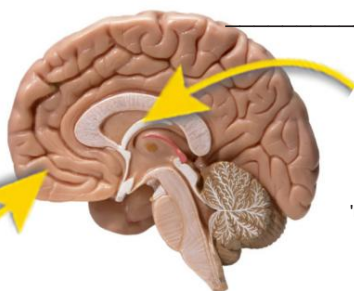
¿Qué parte de la

¿Qué cerebro es este?

Respuesta:

LÓBULO FRONTAL

'El freno'



Respuesta:

SISTEMA LÍMBICO

'El acelerador'

Preguntas de definición

¿Qué parte del cerebro se conoce como el acelerador? ¿Cómo se llama realmente?

¿Cuándo se desarrolla por completo?

Respuestas: Sistema límbico. La parte del cerebro ubicada en lo profundo de la cabeza.

Siente curiosidad por las cosas nuevas y proporciona motivación para hacer cosas. Se desarrolla completamente entre los 11 y 12 años. Se le conoce como el acelerador.

¿Qué parte del cerebro se conoce como los frenos? ¿Cómo se llama realmente?

¿Cuándo se desarrolla por completo?

Respuestas: Lóbulo frontal. La parte pensante del cerebro ubicada detrás de la frente y a la mitad de la cabeza. Analiza situaciones y te ayuda a pensar con calma antes de actuar.

Se desarrolla completamente a los 24 años.

26. Su apodo es "Los Frenos".

Se desarrolla completamente a los 24 años.

26. Su apodo es "Los Frenos".

Ideas para el aprendizaje a largo plazo

Más preguntas

¿Cuál es la regla del cerebro?

Respuesta: Regla de usar o perder La regla utilizada por el cerebro para determinar qué habilidades desarrollar. Las habilidades que se utilizan se desarrollan más conexiones en el cerebro.

¿Qué podría ocurrir si el acelerador está completamente desarrollado, pero los frenos aún no lo están?

Respuesta: Comportamiento de riesgo. El sistema límbico o acelerador puede sentir curiosidad por cosas que deberías evitar, como el alcohol, las drogas, la comida poco saludable, ser cruel con los demás, pasar demasiado tiempo en la tecnología o mirar imágenes inapropiadas en línea.

¿Cómo puedes reforzar tus frenos?

Respuesta: Practica usándolas diciendo "espera un momento", "un momento" o "déjame pensar primero". antes de hacer algo fortalece el frenos del lóbulo frontal.

Desarrolla las habilidades del lóbulo frontal.

Enseñe a los estudiantes a observarse y felicitarse a sí mismos y a los demás por utilizar habilidades del lóbulo frontal, como el control de impulsos o la toma de decisiones acertadas. Ejemplos a continuación:

- Te vi usando tu lóbulo frontal para ralentizar ¡Abajo y piensa!
- ¡Me gusta cómo te detienes a pensar antes de hacer eso!
- ¡Cuéntame cómo usaste los frenos!
- Buen trabajo al indicarle al acelerador que reduzca la velocidad. ¡abajo!

Canta una canción

Paso, no gracias, ahora no, estoy bien. Significa que tu cerebro crece como debería. Pisa el freno, elige qué decir entonces Elige tu cerebro y date la vuelta.

Decir "no" ayuda a que mi cerebro crezca. La protección crea conexión Cuando el acelerador quiere ir ¡Activa los frenos diciendo no!

Luz roja, luz verde

Juega al juego Luz Roja, Luz Verde preguntando a los estudiantes si deben usar el freno y detenerse (Luz Roja) o usar el acelerador y avanzar. (Luz verde) para los siguientes comportamientos:

- ¿Conocer gente nueva?
- ¿Pasas demasiado tiempo jugando a un videojuego?
- ¿Comer cinco hamburguesas en un día?
- ¿Cómo lograr que el nuevo estudiante se sienta como en casa?
- ¿Estás viendo una mala foto en internet?
- ¿Decirle algo hiriente a alguien?
- ¿Pasas demasiado tiempo conectado a la tecnología?
- ¿Comes sano todos los días?
- ¿Acosar a alguien?
- ¿Estás probando el alcohol o las drogas?
- ¿Está tomando algún medicamento recetado?
- ¿Ser cariñoso y amable contigo mismo?
- ¿Intentas vapear o fumar?
- Cumplir las normas en casa y en ¿escuela?
- ¿Compartir tus amigos con nuevos amigos?