

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES 7° y 8°

Estimados padres y apoderados:

En primer lugar, es muy grato como equipo PIE poder saludarle a cada uno de ustedes, esperando que todos se encuentren muy bien junto a sus familias, seguidamente, les comentamos que, para contribuir en la mejora de las habilidades cognitivas de nuestros y nuestras estudiantes, subiremos por este medio, diferentes actividades y tips para desarrollar con sus hijos e hijas, apuntadas a potenciar el desarrollo cognitivo de cada uno de ellos. Les recordamos además que, ante cualquier duda, estamos para ayudarles en lo que necesiten.



La **memoria** es el proceso cognitivo que permite al cerebro codificar, almacenar y recuperar la información de un hecho concreto. Este proceso es el que nos permite aprender. Gracias a la memoria, somos capaces de recordar experiencias y hechos del pasado, así como retener la información que hemos aprendido. Por tanto, esta función cognitiva está estrechamente relacionada con el proceso de aprendizaje (recordamos lo que hemos aprendido).



6 TIPS PARA ENTRENAR Y MEJORAR TU MEMORIA

- 1 DUERME MÁS**
La cantidad de horas de sueño y su calidad, afectan a la memoria. Si duermes muy pocas horas o despiertas mucho durante la noche, te sentirás fatigado durante el día y el cansancio hará que no pongas atención o tu cerebro no logre captar la información que necesita.
- 2 ALIMENTOS ESPECIALES**
Té verde, Arándanos, Salmón, Col, Brócoli, entre otras verduras, ayudan a tu cerebro a funcionar mejor ya que tienen antioxidantes y vitaminas especiales. Recuerda también que una buena alimentación ayuda a tu cuerpo a que todos sus órganos trabajen adecuadamente.
- 3 EJERCÍTATE**
El ejercicio ayuda a que el oxígeno llegue mejor a tu cerebro; No lo hagas solo para verte bien, también te ayuda a liberar el estrés, liberar toxinas y mejorar tu salud.
- 4 EJERCICIOS MENTALES**
Crucigramas, Sopas de letras, incluso colorear ayudará a que tu cerebro se active y adquieras habilidades que normalmente no usas.
- 5 CONSIGUE UNA LIBRETA**
Tomar apuntes siempre es buena opción para recordar cosas importantes; si estás en una junta de trabajo, haciendo una investigación, leyendo un libro o simplemente tienes varios pendientes, escribirlos en una libreta hará que no olvides lo que tienes que hacer.
- 6 ASOCIA LAS COSAS**
Una buena opción para no olvidar detalles o información importantes, es asociarlas con otra cosa. Una fecha puedes asociarla con una efeméride, un número con una fecha de nacimiento, el nombre de alguien que acabas de conocer con el de un familiar tuyo. ¡Inténtalo!

“**Memoria inmediata.** Ahora, Lee las siguientes palabras, cierra los ojos y repítelas en voz alta (no debes volver a mirar)”.



Perro Avión Naranja Árbol Taza	Silla Plato Libro Hierba Sol	Casa Madera Coche Caja Reloj	Puente Labios Vela Lámpara Sábanas
Nieve Cama Verde Cepillo Tejado	Teléfono Cuaderno Nevera León Azul	Isla Aguja Nubes Bicicleta Papel	Rojo Ventana Peine Música Mesilla

“Mira esta lista de palabras e intenta decir **RAPIDAMENTE** el **COLOR** de cada una de ellas y no la palabra escrita...”

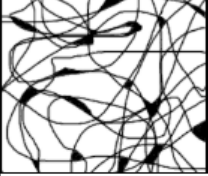







ROJO	AMARILLO	AZUL	BLANCO	ROSA
MARRÓN	NEGRO	GRIS	ROJO	AZUL
NEGRO	BLANCO	ROSA	AMARILLO	NEGRO
GRIS	ROJO	BLANCO	ROSA	NEGRO
NEGRO	BLANCO	NEGRO	AZUL	AMARILLO



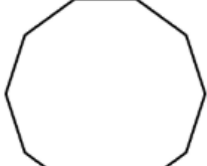





Nos encontramos ante un conflicto de hemisferios de nuestro cerebro, debido a que el lado derecho intenta decir el color que se nos muestra, mientras que nuestro lado izquierdo insiste en leer las palabras.

ACTIVIDADES DE INTELIGENCIA VERBAL.

- **Actividad:** Juegos de inteligencia verbal (área Lenguaje).
- **Descripción:** El lenguaje es la más potente de todas las formas de comunicación que podemos utilizar. Cuando mayor sea tu capacidad verbal, más fácil te resultará entender. Además, aprender y utilizar palabras nuevas es algo realmente divertido y puede ser la llave para descubrir un sinfín de nuevos datos.
- **Objetivo:** Potenciar la habilidad de la inteligencia verbal, mediante la resolución de actividades lúdicas.

1. ¡Sopa de Letras!

 ABSTRACTO	 CAMA	 CARRETERA																																																																																																																																																																																																																																																												
 COMPUTADORA	<table border="1" data-bbox="506 908 1109 1381"><tr><td>V</td><td>I</td><td>X</td><td>M</td><td>G</td><td>J</td><td>A</td><td>O</td><td>C</td><td>B</td><td>H</td><td>E</td><td>K</td><td>H</td><td>T</td><td>E</td><td>D</td><td>X</td></tr><tr><td>O</td><td>R</td><td>C</td><td>O</td><td>M</td><td>P</td><td>U</td><td>T</td><td>A</td><td>D</td><td>O</td><td>R</td><td>A</td><td>L</td><td>F</td><td>E</td><td>Ñ</td><td>W</td></tr><tr><td>T</td><td>Z</td><td>F</td><td>Z</td><td>K</td><td>Z</td><td>V</td><td>F</td><td>P</td><td>Y</td><td>A</td><td>E</td><td>H</td><td>D</td><td>T</td><td>P</td><td>P</td><td>J</td></tr><tr><td>L</td><td>U</td><td>T</td><td>E</td><td>L</td><td>E</td><td>V</td><td>I</td><td>S</td><td>I</td><td>O</td><td>N</td><td>Z</td><td>N</td><td>L</td><td>U</td><td>M</td><td>E</td></tr><tr><td>A</td><td>Q</td><td>Z</td><td>P</td><td>E</td><td>I</td><td>D</td><td>B</td><td>S</td><td>Q</td><td>O</td><td>U</td><td>E</td><td>O</td><td>C</td><td>U</td><td>O</td><td>V</td></tr><tr><td>I</td><td>O</td><td>T</td><td>C</td><td>A</td><td>R</td><td>T</td><td>S</td><td>B</td><td>A</td><td>L</td><td>U</td><td>U</td><td>K</td><td>X</td><td>D</td><td>I</td><td>K</td></tr><tr><td>B</td><td>M</td><td>A</td><td>R</td><td>S</td><td>S</td><td>O</td><td>M</td><td>P</td><td>G</td><td>P</td><td>A</td><td>L</td><td>Q</td><td>B</td><td>K</td><td>Q</td><td>I</td></tr><tr><td>L</td><td>G</td><td>Q</td><td>Z</td><td>C</td><td>I</td><td>J</td><td>N</td><td>Y</td><td>T</td><td>O</td><td>I</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>W</td><td>U</td><td>J</td></tr><tr><td>E</td><td>O</td><td>Y</td><td>A</td><td>J</td><td>E</td><td>Z</td><td>A</td><td>A</td><td>F</td><td>X</td><td>E</td><td>F</td><td>P</td><td>C</td><td>W</td><td>Y</td><td>J</td></tr><tr><td>E</td><td>I</td><td>Z</td><td>C</td><td>M</td><td>A</td><td>R</td><td>E</td><td>T</td><td>E</td><td>R</td><td>R</td><td>A</td><td>C</td><td>A</td><td>L</td><td>X</td><td>U</td></tr><tr><td>E</td><td>R</td><td>T</td><td>Z</td><td>O</td><td>A</td><td>T</td><td>L</td><td>A</td><td>T</td><td>C</td><td>I</td><td>I</td><td>C</td><td>N</td><td>R</td><td>E</td><td>A</td></tr><tr><td>O</td><td>E</td><td>V</td><td>G</td><td>D</td><td>X</td><td>C</td><td>Z</td><td>W</td><td>I</td><td>U</td><td>O</td><td>O</td><td>K</td><td>A</td><td>O</td><td>A</td><td>A</td></tr><tr><td>V</td><td>U</td><td>E</td><td>F</td><td>S</td><td>B</td><td>K</td><td>L</td><td>K</td><td>U</td><td>Ñ</td><td>W</td><td>W</td><td>I</td><td>Ñ</td><td>K</td><td>T</td><td>O</td></tr><tr><td>X</td><td>G</td><td>C</td><td>A</td><td>O</td><td>X</td><td>V</td><td>A</td><td>I</td><td>A</td><td>U</td><td>Z</td><td>U</td><td>B</td><td>P</td><td>S</td><td>J</td><td>I</td></tr></table>	V	I	X	M	G	J	A	O	C	B	H	E	K	H	T	E	D	X	O	R	C	O	M	P	U	T	A	D	O	R	A	L	F	E	Ñ	W	T	Z	F	Z	K	Z	V	F	P	Y	A	E	H	D	T	P	P	J	L	U	T	E	L	E	V	I	S	I	O	N	Z	N	L	U	M	E	A	Q	Z	P	E	I	D	B	S	Q	O	U	E	O	C	U	O	V	I	O	T	C	A	R	T	S	B	A	L	U	U	K	X	D	I	K	B	M	A	R	S	S	O	M	P	G	P	A	L	Q	B	K	Q	I	L	G	Q	Z	C	I	J	N	Y	T	O	I	M	M	J	W	U	J	E	O	Y	A	J	E	Z	A	A	F	X	E	F	P	C	W	Y	J	E	I	Z	C	M	A	R	E	T	E	R	R	A	C	A	L	X	U	E	R	T	Z	O	A	T	L	A	T	C	I	I	C	N	R	E	A	O	E	V	G	D	X	C	Z	W	I	U	O	O	K	A	O	A	A	V	U	E	F	S	B	K	L	K	U	Ñ	W	W	I	Ñ	K	T	O	X	G	C	A	O	X	V	A	I	A	U	Z	U	B	P	S	J	I	 LAMPARA
V	I	X	M	G	J	A	O	C	B	H	E	K	H	T	E	D	X																																																																																																																																																																																																																																													
O	R	C	O	M	P	U	T	A	D	O	R	A	L	F	E	Ñ	W																																																																																																																																																																																																																																													
T	Z	F	Z	K	Z	V	F	P	Y	A	E	H	D	T	P	P	J																																																																																																																																																																																																																																													
L	U	T	E	L	E	V	I	S	I	O	N	Z	N	L	U	M	E																																																																																																																																																																																																																																													
A	Q	Z	P	E	I	D	B	S	Q	O	U	E	O	C	U	O	V																																																																																																																																																																																																																																													
I	O	T	C	A	R	T	S	B	A	L	U	U	K	X	D	I	K																																																																																																																																																																																																																																													
B	M	A	R	S	S	O	M	P	G	P	A	L	Q	B	K	Q	I																																																																																																																																																																																																																																													
L	G	Q	Z	C	I	J	N	Y	T	O	I	M	M	J	W	U	J																																																																																																																																																																																																																																													
E	O	Y	A	J	E	Z	A	A	F	X	E	F	P	C	W	Y	J																																																																																																																																																																																																																																													
E	I	Z	C	M	A	R	E	T	E	R	R	A	C	A	L	X	U																																																																																																																																																																																																																																													
E	R	T	Z	O	A	T	L	A	T	C	I	I	C	N	R	E	A																																																																																																																																																																																																																																													
O	E	V	G	D	X	C	Z	W	I	U	O	O	K	A	O	A	A																																																																																																																																																																																																																																													
V	U	E	F	S	B	K	L	K	U	Ñ	W	W	I	Ñ	K	T	O																																																																																																																																																																																																																																													
X	G	C	A	O	X	V	A	I	A	U	Z	U	B	P	S	J	I																																																																																																																																																																																																																																													
 OCEANO	 PUENTE	 TELEVISION																																																																																																																																																																																																																																																												

 AVION	 CORAZON	 DECAGONO																																																																																																																																																																																																																																																												
 ENGRANAJE	<table border="1" data-bbox="500 1878 1097 2346"><tr><td>A</td><td>W</td><td>M</td><td>W</td><td>R</td><td>N</td><td>C</td><td>O</td><td>B</td><td>F</td><td>T</td><td>J</td><td>U</td><td>U</td><td>G</td><td>H</td><td>N</td><td>O</td></tr><tr><td>Z</td><td>E</td><td>Y</td><td>E</td><td>U</td><td>W</td><td>T</td><td>E</td><td>Y</td><td>N</td><td>V</td><td>C</td><td>D</td><td>H</td><td>F</td><td>Q</td><td>O</td><td>C</td></tr><tr><td>M</td><td>K</td><td>H</td><td>B</td><td>H</td><td>Z</td><td>S</td><td>I</td><td>A</td><td>C</td><td>H</td><td>P</td><td>B</td><td>F</td><td>A</td><td>H</td><td>N</td><td>U</td></tr><tr><td>M</td><td>J</td><td>E</td><td>Ñ</td><td>E</td><td>R</td><td>C</td><td>R</td><td>N</td><td>A</td><td>Ñ</td><td>A</td><td>T</td><td>N</td><td>O</td><td>M</td><td>A</td><td>O</td></tr><tr><td>Ñ</td><td>S</td><td>H</td><td>F</td><td>U</td><td>L</td><td>A</td><td>I</td><td>T</td><td>U</td><td>T</td><td>V</td><td>C</td><td>B</td><td>X</td><td>G</td><td>E</td><td>P</td></tr><tr><td>D</td><td>G</td><td>Q</td><td>A</td><td>J</td><td>O</td><td>V</td><td>E</td><td>A</td><td>N</td><td>I</td><td>A</td><td>Ñ</td><td>U</td><td>I</td><td>P</td><td>D</td><td>W</td></tr><tr><td>Y</td><td>I</td><td>B</td><td>O</td><td>N</td><td>O</td><td>G</td><td>A</td><td>C</td><td>E</td><td>D</td><td>H</td><td>A</td><td>J</td><td>I</td><td>Q</td><td>J</td><td>A</td></tr><tr><td>T</td><td>I</td><td>Z</td><td>N</td><td>V</td><td>E</td><td>N</td><td>G</td><td>R</td><td>A</td><td>N</td><td>A</td><td>J</td><td>E</td><td>O</td><td>H</td><td>G</td><td>J</td></tr><tr><td>F</td><td>K</td><td>I</td><td>L</td><td>D</td><td>A</td><td>D</td><td>V</td><td>B</td><td>T</td><td>S</td><td>R</td><td>X</td><td>J</td><td>U</td><td>L</td><td>U</td><td>O</td></tr><tr><td>N</td><td>X</td><td>Q</td><td>S</td><td>T</td><td>G</td><td>P</td><td>O</td><td>W</td><td>O</td><td>N</td><td>N</td><td>O</td><td>I</td><td>Ñ</td><td>S</td><td>E</td><td>B</td></tr><tr><td>P</td><td>V</td><td>C</td><td>N</td><td>I</td><td>Ñ</td><td>T</td><td>C</td><td>Ñ</td><td>G</td><td>O</td><td>A</td><td>A</td><td>B</td><td>U</td><td>U</td><td>L</td><td>R</td></tr><tr><td>K</td><td>V</td><td>E</td><td>C</td><td>O</td><td>R</td><td>A</td><td>Z</td><td>O</td><td>N</td><td>I</td><td>O</td><td>L</td><td>K</td><td>N</td><td>I</td><td>T</td><td>Z</td></tr><tr><td>L</td><td>V</td><td>G</td><td>E</td><td>Q</td><td>F</td><td>W</td><td>Y</td><td>A</td><td>Q</td><td>V</td><td>M</td><td>L</td><td>W</td><td>P</td><td>G</td><td>A</td><td>P</td></tr><tr><td>A</td><td>K</td><td>H</td><td>H</td><td>H</td><td>K</td><td>P</td><td>I</td><td>E</td><td>U</td><td>A</td><td>I</td><td>M</td><td>E</td><td>U</td><td>Ñ</td><td>G</td><td>U</td></tr></table>	A	W	M	W	R	N	C	O	B	F	T	J	U	U	G	H	N	O	Z	E	Y	E	U	W	T	E	Y	N	V	C	D	H	F	Q	O	C	M	K	H	B	H	Z	S	I	A	C	H	P	B	F	A	H	N	U	M	J	E	Ñ	E	R	C	R	N	A	Ñ	A	T	N	O	M	A	O	Ñ	S	H	F	U	L	A	I	T	U	T	V	C	B	X	G	E	P	D	G	Q	A	J	O	V	E	A	N	I	A	Ñ	U	I	P	D	W	Y	I	B	O	N	O	G	A	C	E	D	H	A	J	I	Q	J	A	T	I	Z	N	V	E	N	G	R	A	N	A	J	E	O	H	G	J	F	K	I	L	D	A	D	V	B	T	S	R	X	J	U	L	U	O	N	X	Q	S	T	G	P	O	W	O	N	N	O	I	Ñ	S	E	B	P	V	C	N	I	Ñ	T	C	Ñ	G	O	A	A	B	U	U	L	R	K	V	E	C	O	R	A	Z	O	N	I	O	L	K	N	I	T	Z	L	V	G	E	Q	F	W	Y	A	Q	V	M	L	W	P	G	A	P	A	K	H	H	H	K	P	I	E	U	A	I	M	E	U	Ñ	G	U	 MONTAÑA
A	W	M	W	R	N	C	O	B	F	T	J	U	U	G	H	N	O																																																																																																																																																																																																																																													
Z	E	Y	E	U	W	T	E	Y	N	V	C	D	H	F	Q	O	C																																																																																																																																																																																																																																													
M	K	H	B	H	Z	S	I	A	C	H	P	B	F	A	H	N	U																																																																																																																																																																																																																																													
M	J	E	Ñ	E	R	C	R	N	A	Ñ	A	T	N	O	M	A	O																																																																																																																																																																																																																																													
Ñ	S	H	F	U	L	A	I	T	U	T	V	C	B	X	G	E	P																																																																																																																																																																																																																																													
D	G	Q	A	J	O	V	E	A	N	I	A	Ñ	U	I	P	D	W																																																																																																																																																																																																																																													
Y	I	B	O	N	O	G	A	C	E	D	H	A	J	I	Q	J	A																																																																																																																																																																																																																																													
T	I	Z	N	V	E	N	G	R	A	N	A	J	E	O	H	G	J																																																																																																																																																																																																																																													
F	K	I	L	D	A	D	V	B	T	S	R	X	J	U	L	U	O																																																																																																																																																																																																																																													
N	X	Q	S	T	G	P	O	W	O	N	N	O	I	Ñ	S	E	B																																																																																																																																																																																																																																													
P	V	C	N	I	Ñ	T	C	Ñ	G	O	A	A	B	U	U	L	R																																																																																																																																																																																																																																													
K	V	E	C	O	R	A	Z	O	N	I	O	L	K	N	I	T	Z																																																																																																																																																																																																																																													
L	V	G	E	Q	F	W	Y	A	Q	V	M	L	W	P	G	A	P																																																																																																																																																																																																																																													
A	K	H	H	H	K	P	I	E	U	A	I	M	E	U	Ñ	G	U																																																																																																																																																																																																																																													
 NUBES	 RELOJ	 VENTANA																																																																																																																																																																																																																																																												

2. ¡Revoltijo de Letras!

Los revoltijos son como las sopas de letras, pero con una característica especial. Mientras que en una sopa de letras convencional las palabras se encuentran en línea recta, en los revoltijos se pueden hallar en casillas contiguas en horizontal o diagonal, en cualquier dirección. Suponen un nivel extra de dificultad.

1 De colores

Halla en este revoltijo, moviéndote de casilla en casilla, el nombre de 13 colores. Puedes utilizar una misma casilla en más de una ocasión, pero no en la misma palabra.

O	R	L	A	M	S	A	M
T	N	A	T	A	O	L	A
O	L	E	C	R	L	V	A
C	O	M	S	I	L	I	L
R	D	O	A	P	O	T	D
A	N	R	R	U	J	U	N
R	J	A	U	P	O	I	S
A	N	E	G	R	O	G	R

2 Observa y escucha

Con la ayuda de las dos pistas, encuentra una frase de tres palabras (de 4, 3 y 4 letras) que no repita ninguna letra.

Pista 1: Anagrama SABOR O LEJOS.

Pista 2: Mira bien.

D	O	J	H	C
F	S	N	O	P
E	R	B	S	Z
G	L	O	A	U
I	V	M	T	H

3 ¿Eres optimista?

Empezando por la casilla central, avanza de letra en letra hasta formar seis palabras optimistas. Utiliza cada letra solamente una vez.

Pista: La primera palabra comienza por O.

O	M	I	M	T	U	M
A	L	S	I	P	H	O
E	G	R	O	O	S	R
S	P	I	*	M	A	P
E	A	E	U	S	I	L
A	R	T	N	C	A	Z
N	Z	A	E	I	D	E

4 La palabra más larga

¿Cuál es la palabra más larga que puedes formar avanzando de casilla en casilla en cualquier dirección? Puedes empezar por donde quieras, pero solamente puedes utilizar cada letra una vez.

Pista: Lugar de sepultura.

B	C	S	E	A
L	U	T	N	D
P	I	R	F	I
G	D	A	M	H
O	N	C	U	P

5 Otra palabra larga

Este ejercicio es idéntico al anterior. Debes formar la palabra más larga que puedas. Empieza por donde quieras, pero solamente puedes utilizar cada letra una vez.

Pista: Sí, es así.

I	O	D	T	S
H	B	V	A	Z
S	C	M	B	G
A	R	O	N	U
P	J	I	F	L

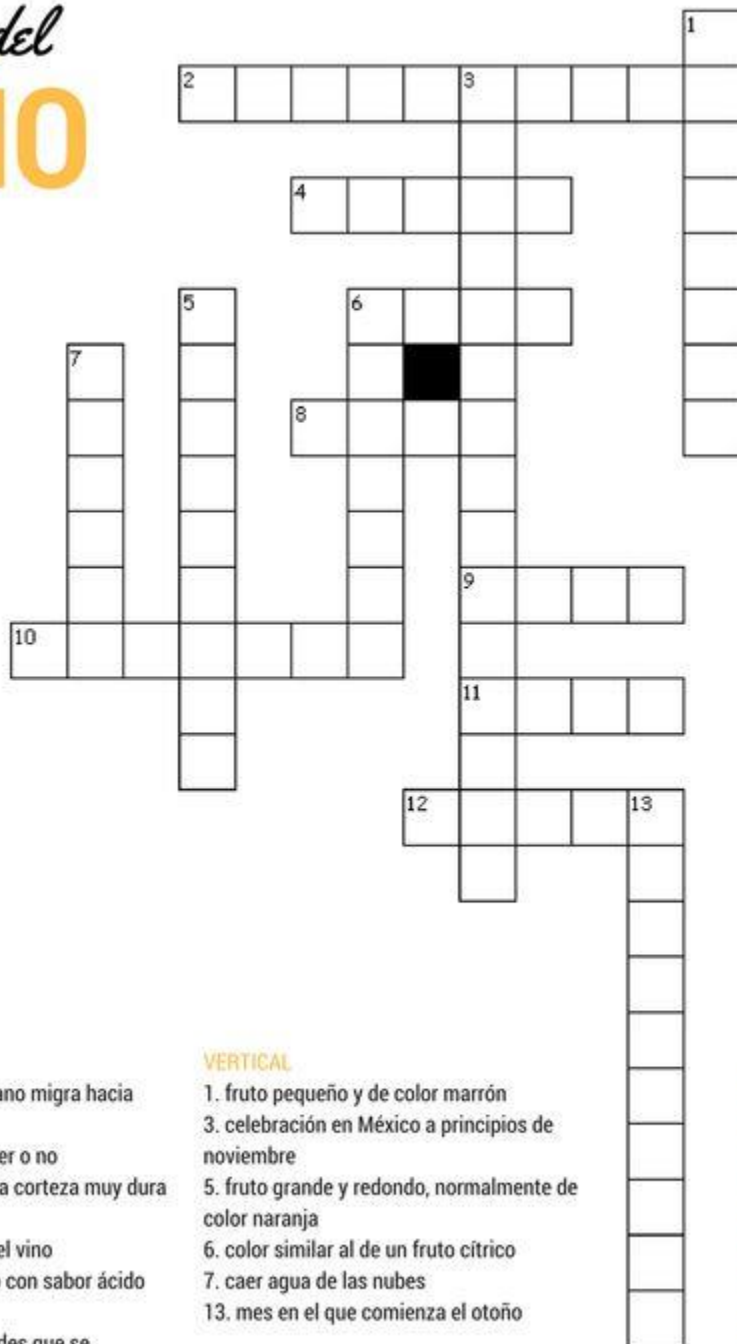
3. ¡Crucigrama!

Un crucigrama es un juego o pasatiempo que consiste en completar los huecos de un dibujo con letras. Para descubrir qué letra debe escribirse en cada espacio, el crucigrama indica el significado de las palabras que deben leerse en sentido vertical y horizontal.

Palabras del OTOÑO



hojas
calabazas
naranja
castañas
rojo
día de los muertos
manzana
septiembre
setas
nuez
lluvia
bosque
frío
golondrina
uvas



HORIZONTAL

2. pájaro que a finales del verano migra hacia climas más cálidos
4. hongos que se pueden comer o no
6. fruto del nogal que tiene una corteza muy dura
8. lo contrario de calor
9. fruta de la cual se produce el vino
10. fruto verde, amarillo o rojo con sabor ácido
11. el color de la sangre
12. láminas, normalmente verdes que se encuentran en las ramas de los árboles

VERTICAL

1. fruto pequeño y de color marrón
3. celebración en México a principios de noviembre
5. fruto grande y redondo, normalmente de color naranja
6. color similar al de un fruto cítrico
7. caer agua de las nubes
13. mes en el que comienza el otoño