



1. Movimiento y coordinación corporal

Los ejercicios de movimiento ayudan a integrar cuerpo y mente, favoreciendo la coordinación, la atención y la disposición para aprender.



2. Organización de ideas y mapas mentales

La escritura y la planificación visual permiten ordenar información, identificar palabras clave y construir mapas mentales claros.



3. Juegos para estimular la memoria

Los juegos de secuencias, números y construcción estimulan la memoria, el razonamiento lógico y el aprendizaje intergeneracional.



4. Lectura, atención y comprensión

La lectura concentrada fortalece la comprensión, la memoria de trabajo y la capacidad de sostener la atención durante una tarea.



5. Aprendizaje activo y toma de apuntes

Leer y registrar ideas principales facilita el aprendizaje significativo, la síntesis de contenidos y la posterior recuperación de información.



6. Estiramiento y activación cerebral

Los movimientos de estiramiento y equilibrio preparan el cuerpo para aprender y contribuyen a disminuir tensiones durante la actividad educativa.



7. Concentración durante el estudio

El estudio individual requiere atención sostenida, organización y estrategias que permitan comprender y recordar contenidos con mayor eficacia.



8. Lectura y procesamiento de información

La lectura acompañada de notas activa procesos de análisis, selección de información y construcción de nuevos conocimientos.



9. Gimnasia cerebral para personas adultas

La práctica guiada de gimnasia cerebral en adultos promueve conciencia corporal, coordinación y recursos para mejorar el enfoque.



10. Cartografía mental y creatividad

La cartografía mental combina fotografías, palabras y asociaciones para estimular creatividad, memoria y organización de proyectos personales.