

## Indicaciones del descanso para el cerebro

1. Los descansos para el cerebro son juegos o movimientos simples que cualquiera puede hacer. Puedes usarlos para combatir la frustración y mejorar la concentración, además de que ayudan a satisfacer la necesidad diaria de actividad física de tu hijo.
2. Utiliza los descansos para el cerebro en cualquier momento, incluso por la mañana, durante los anuncios de televisión o como descanso de los videojuegos.
3. Utiliza el juego de mesa y los dados para tener un descanso para el cerebro. Cualquier número en el que caigan los dados determinará el movimiento físico que tú y tu hijo deberán realizar.
4. Un dado representará los números de la fila amarilla, y el otro dado los de la columna naranja.
5. Para jugar, todo lo que necesitas hacer es lanzar los dados. Si sale un 2 y un 4, por ejemplo, tu hijo subirá y bajará unos escalones 3 veces. Si sale un 4 y un 2, tu hijo saltará sobre su pie izquierdo 10 veces.
6. Puedes jugar varias veces seguidas.