

GUIA DE LA FAMILIA

¡HOLA FAMILIAS!

El cerebro: todo el mundo tiene uno. Por lo que ¡todos están invitados a conectarse, comunicarse, y aprender sobre este órgano asombroso al participar en el programa de CEREBROedu!

Este programa bilingüe (español/inglés) fue desarrollado con y para comunidades latinx. Las actividades, media, y eventos del programa ayudarán a educadores y familias a:

- Aprender sobre la estructura, función y ciertas condiciones del cerebro, como enfermedad de Alzheimer, depresión y epilepsia.
- Discutir hábitos cotidianos que fomentan y mantienen una buena salud cerebral.
- Explorar carreras interesantes en neurociencia y/o salud del cerebro; y
- Ser más consciente sobre los recursos sobre la salud mental en tu comunidad.

Para alcanzar estas metas, invitamos a toda la familia a disfrutar estas reuniones y actividades de CEREBROedu:

CEREBROedu Bienvenidos: Esta junta de una hora te da la bienvenida al programa y te ofrece detalles en todo lo que tu niño va a explorar sobre el cerebro. Se discutirán detalles sobre la programación y tendrás mucho tiempo para preguntas y sugerencias. Trae a toda la familia para conocer al educador de tu niño, saludar a tus amigos nuevos y viejos, y disfrutar aperitivos.

CEREBROedu Guía de la Familia: Esta guía te ofrece una ventana al cerebro. Cada capítulo explora cómo funciona el cerebro -- y cómo a veces se esfuerza para funcionar -- basándose en condiciones comunes como la enfermedad de Alzheimer, epilepsia y depresión. Varios clips de video de películas galardonadas de PBS (proporcionado en el sitio web de CEREBROedu) y preguntas amigables para la discusión entre familias te ayudarán a mirar los clips y a hablar juntos. ¡Cada capítulo también incorpora una actividad simple y dinámica que nos demuestra nuestros cerebros en acción!

CEREBROedu Fiesta de la Familia: ¡Esta celebración de clausura alienta a los niños a compartir todo lo que aprendieron sobre el cerebro! Todos están invitados a ver los proyectos finales de los niños, ver videos geniales con profesionales latinx trabajando en neurociencia y salud mental, y aprender más sobre recursos de salud de tu comunidad. Los invitados disfrutarán de música, comida y diversión para toda la familia.

Si tienes alguna pregunta, no dudes en ponerte en contacto con el educador de tu niño. ¡Estamos muy felices que estés aquí!

EPILEPSIA: TU CEREBRO ELECTRICO



APRENDER

¿Qué es epilepsia?

Epilepsia es un trastorno cerebral que causa convulsiones. Una convulsión es una repentina oleada de actividad eléctrica en el cerebro que afecta por un tiempo breve cómo actúa y se siente una persona. Hay muchas variedades de convulsiones y nadie experimenta la epilepsia de la misma manera. La epilepsia es muy común, afectando cerca de 1 en cada 26 personas. Esto significa que, dentro de un aula mediana, es probable que al menos una persona tenga epilepsia.

Aunque los investigadores están aprendiendo constantemente sobre la epilepsia, todavía no es ampliamente entendida. En muchas partes del mundo hay la idea equivocada que las convulsiones solo resultan por el abuso de sustancias o influencias espirituales. Estas creencias pueden ocasionar un rechazo o trato diferente a personas con epilepsia. Aprender los hechos sobre la epilepsia puede ayudar a las personas a buscar tratamiento. Y dado que la medicina para la epilepsia sólo ayuda a 70% de los pacientes, investigaciones en curso sobre la enfermedad son muy importantes para la salud humana.

¿Qué es Atrapado: dentro del misterio de la epilepsia?

ATRAPADO: Dentro del misterio de la epilepsia es una película producida por PBS en el 2016 que cuenta las impactantes historias de pacientes, familias y doctores luchando por nuevos tratamientos y un mejor entendimiento de esta antigua enfermedad.



VER Y HABLAR

Visita www.cerebroedu.org para ver videos cortos, y usa las preguntas para guiar tu discusión.

Aprendiendo sobre epilepsia

- Ouida aprendió que tenía epilepsia cuando estaba viviendo en China, donde también experimentó barreras de lenguaje y cultura. ¿Dónde irías en tu propia comunidad para obtener ayuda sobre convulsiones o epilepsia? ¿Qué desafíos podrías enfrentar?
- La epilepsia es muy común. ¿Has visto o experimentado una convulsión? ¿Cómo respondiste, o cómo crees que podrías reaccionar?
- ¿Qué te sorprendió o te preocupó sobre la historia de Ouida?

Epilepsia y la vida familiar

- Las convulsiones de Ouida la hacen desconocer su entorno. ¿Cómo podrías ayudar a alguien como Ouida durante una convulsión?
- La hija pequeña de Ouida, Ripley, describe las convulsiones de su madre. ¿Cómo podrías ayudar a los niños a comprender mejor o sentir menos miedo a la epilepsia?
- ¿Cómo crees que una enfermedad crónica como la epilepsia afecta la vida familiar? ¿Dónde puedes encontrar ayuda para problemas de salud crónicos?

La ciencia, cirugía y convulsiones

- Un dispositivo "inteligente" se coloca en el cerebro de Ouida para parar las convulsiones. ¿Cómo te sentirías si tú o un ser querido se hicieran esta cirugía?
- El Dr. Emad Eksander usa la tecnología de imágenes cerebrales para planear la cirugía y cuidado de Ouida. ¿Querías el trabajo del Dr. Eksander? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué tipo de tecnología o dispositivo podrías diseñar para ayudar a Ouida? ¿Qué haría? ¿Cómo funcionaría?
- Si fueras Ouida y su familia, ¿qué preguntas tendrías para Dr. Eksander y sus colegas?

Viviendo con epilepsia

- ¿Cuál crees que es el desafío más grande para Ouida y su familia?
- ¿Qué hábitos de salud practicarías si tuvieras epilepsia?
- ¿Qué más te gustaría aprender sobre epilepsia?



EXPLORA MÁS

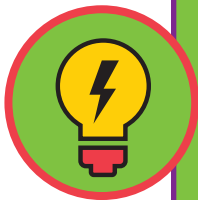
Para aprender más sobre la epilepsia y buscar ayuda en tu comunidad, visita The Epilepsy Foundation en www.epilepsy.com. La información está disponible en inglés y español.



¡HAZLO!

¡Haz una gorra de pensar!

Este proyecto divertido y práctico muestra las partes del cerebro.



Necesitas:

- 1) Varias hojas del periódico
- 2) Cinta adhesiva o un globo
- 3) Pegamento blanco o harina blanca y sal (para la masa de papel maché)
- 4) Pintura tipo témpera Y/O marcadores de acuarela

1: Crea una forma

 Para hacer una gorra que puedas usar, necesitarás un modelo de cabeza! Para crear uno, elige de las opciones siguientes:

- Arruga periódico (u otro papel) en una bola que sea del mismo tamaño de tu cabeza y cubre la bola de papel con cinta adhesiva, O
- Infla un globo al tamaño de tu cabeza.

2: Crea tu gorra

Ahora harás tu gorra siguiendo estos sencillos pasos de papel maché:

- Rasga o corta tiras largas de periódico.
- Crea una pasta de pegamento y agua (aproximadamente 2 partes de harina en 1 parte de agua O harina blanca, sal y agua (aproximadamente 1 parte harina en 1 parte de agua con unas cucharadas de sal).
- Cubre las tiras de periódico con la pasta y ponlas en la forma.
- Deja que cada capa se seque antes de agregar una nueva capa. Agrega suficientes capas para crear una estructura fuerte.
- Cuando la estructura está seca, retire a la forma subyacente. Corta los bordes de la estructura según sea necesario para asegurar un buen ajuste en tu cabeza. Puedes reparar cualquier borde áspero con más papel maché.

¡HAZLO!

3. Presume el cerebro

Después de secar totalmente la estructura, utiliza marcadores o pintura para mostrar las partes del cerebro y lo que hacen.

lóbulo frontal

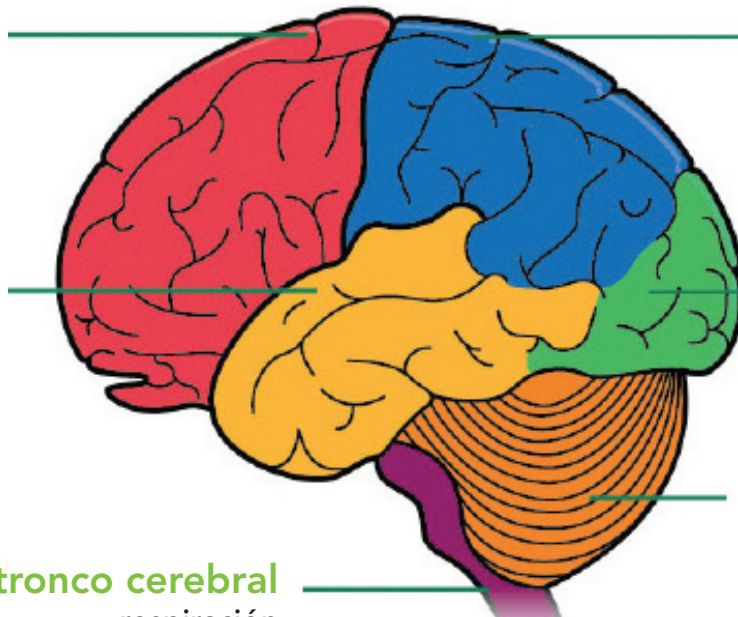
pensamientos
memoria
comportamiento
movimiento

lóbulo temporal

audición
aprendizaje
sentimientos

tronco cerebral

respiración
frecuencia cardiaca
temperatura



lóbulo parietal

lenguaje
tacto

Lóbulo occipital

visión

cerebelo

balance
coordinación

4. Lluvia de ideas

Pregunta a la familia esta pregunta inteligente: ¿Cuáles son tus actividades favoritas, y qué parte de su cerebro te ayuda a hacer estas cosas divertidas?

DEPRESION:

CIENCIA, AYUDA y ESPERANZA



APRENDER

¿Qué es la depresión?

La depresión es un problema de salud muy común que afecta a personas de todas las edades y origen. Las personas con depresión describen una falta de interés en actividades que solían disfrutar, o experimentan sentimientos de tristeza, vacío, culpa, pérdida de esperanza e inutilidad. La causa exacta de la depresión no es bien entendida pero los factores biológicos, ambientales y genéticos contribuyen a la enfermedad. Un problema clave en la depresión es que neuronas, o células del cerebro, no se comunican tan bien como deberían. Algunas personas con depresión tienen niveles bajos de neurotransmisores, o "mensajeros químicos," en sus cerebros.

La depresión es diferente de un estado de ánimo triste temporal. No es una condición que simplemente se puede desear que desaparezca, ni es una señal de debilidad o pereza. Existe ayuda para la depresión, e incluye asesoramiento o terapia, medicamento y opciones de estilo de vida saludable. Es importante recordar que las personas pueden recuperarse o manejar exitosamente la depresión.

¿Qué es la Depresión: fuera de las sombras?

Depresión: Fuera de las sombras es una película producida por PBS en el 2008 que combina la ciencia de la depresión con las experiencias de familias e individuos que enfrentan la enfermedad. Estas narraciones ofrecen nueva información, ayuda y esperanza.



VER Y HABLAR

Visita www.cerebroedu.org para ver videos cortos, y usa las preguntas para guiar tu discusión.

Depresión en jóvenes

- Como la mayoría de personas, la depresión de Emma no tuvo una sola causa. ¿A qué desafíos se enfrentan los adolescentes y los jóvenes que podrían provocar o empeorar sentimientos de depresión o ansiedad?
- La depresión entre adolescentes es común. ¿Dónde pueden los adolescentes buscar apoyo en su comunidad?

- Si fueras un amigo o vecino de Emma, ¿cómo podrías ayudarla a ella o a su familia?
- Los jóvenes de color tienden a mostrar mayores tasas de depresión y ansiedad comparado con sus compañeros blancos. ¿Qué obstáculos adicionales podrían enfrentar estos adolescentes?

El cerebro que madura

- El cerebro humano sigue creciendo y cambiando hasta bien entrados los veinte años de edad de una persona. ¿Qué hábitos de salud podemos seguir (y ayudar a nuestros seres queridos a practicar) para fomentar la buena salud del cerebro? ¿Qué debemos evitar?
- A medida que los jóvenes maduran, llegan a ser más consciente de barreras financieras, raciales, educacionales y culturales que enfrentan sus familias. ¿Cómo podrían estos obstáculos afectar la disposición de los jóvenes para hablar o buscar ayuda para la depresión?
- Científicos en el Instituto Nacional de Salud estudian el cerebro usando herramientas de alta tecnología como máquinas de resonancia magnética. ¿Te gustaría seguir una carrera en neurociencia o salud mental?
- Además de aprender más sobre la depresión, ¿qué más podrían descubrir los científicos a partir de imágenes cerebrales y prácticas similares?
- ¿Qué tipo de tecnología o dispositivo podrías diseñar para curar la depresión? ¿Qué haría y cómo podría funcionar?

Ayuda y esperanza

- La depresión es una enfermedad que afecta cómo funciona el cerebro. ¿Puedes pensar en otras enfermedades que afectan a una parte específica del cuerpo? ¿En qué se parecen o diferencian estas enfermedades con la depresión?
- ¿Cómo y por qué pensamos o hablamos sobre la depresión de una manera diferente de otras enfermedades?
- Los antidepresivos son medicamentos que han ayudado a muchas personas a recuperarse a controlar la depresión. ¿Cuáles son otras maneras de curar o manejar esta enfermedad?
- ¿Cuáles son otras maneras en que la familia y amigos de personas con depresión pueden cuidarse mientras apoyan a su ser querido?



EXPLORA MÁS

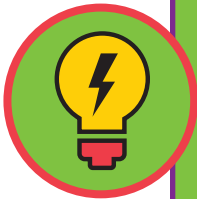
Para aprender más sobre la depresión y buscar ayuda en tu comunidad, visita www.nami.org. La información está disponible en inglés e español.



¡HAZLO!

¡Lo que me gusta de ti!

Las palabras positivas no pueden curarlo todo, pero ayudan a formar una autoimagen, crear conexiones y dibujar sonrisas. ¡Reúne a tu grupo para practicar un poco de amabilidad, creatividad y dar cumplidos!



Necesitas:

- 1) Un tazón o una caja
- 2) Fichas o tarjetas índice
- 3) Marcadores, crayones y/o lápices de colores

- 1: Forma un círculo y toma una ficha/tarjeta.
- 2: Pide a los jugadores que escriban sus nombres en la parte superior de la tarjeta de la ficha.
- 3: Pide a los jugadores que pongan sus fichas en el tazón. Mezcla las fichas en el tazón.
- 4: Pasa el tazón alrededor y pide que los participantes escojan una ficha. Mira la palabra y escribe por lo menos una palabra positiva que describe a la persona (por ejemplo "chistoso," "amable," "creativo," etc). De nuevo, ¡fomenta el uso de color y estilo!
- 5: Pide a los jugadores que pasen sus fichas a la persona de al lado, y repite el ejercicio hasta que cada ficha haya pasado por la mesa una vez y cada participante haya añadido sus cumplidos y dibujos.
- 6: Regresa las fichas completadas a cada persona y ¡déjalas disfrutar la positividad!
- 7: Para continuar, pide a los participantes que compartan cosas específicas (como "María me hizo sopa cuando estaba enferma, lo que fue muy amable" o "Como Juan toca el piano de una manera muy creativa).
- 8: Anima a los participantes a poner sus "tarjetas de cumplidos" donde puedan disfrutarlas: en su casillero, en el tablón de anuncios de la familia, en su espejo o ¡donde sea que se sienta bien!

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

UNA TRAVESIA FAMILIAR



APRENDER

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

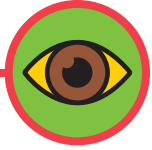
La enfermedad de Alzheimer es un trastorno del cerebro que lentamente destruye la memoria y habilidades de pensamiento y eventualmente, la capacidad de realizar las tareas más sencillas. Es la causa más común de demencia entre los adultos mayores y generalmente afecta a personas mayores de 65 años.

Investigadores saben que los cambios complejos del cerebro juegan un papel en la enfermedad de Alzheimer. Mensajeros químicos llamados neurotransmisores permiten que las células del cerebro se comuniquen. Una persona con la enfermedad de Alzheimer tiene cantidades menores de neurotransmisores. Sus cerebros también desarrollan depósitos de proteína y fibra que impiden que las células funcionen correctamente. A través del tiempo, estas células empiezan a encogerse y mueren. Esto causa síntomas que se vuelven más serios con el tiempo, desde la ubicación incorrecta de cosas hasta la imposibilidad de realizar tareas cotidianas y el olvido de nombres y caras.

No hay una sola causa para la enfermedad de Alzheimer. Los científicos saben que hay factores genéticos. Otras cosas que posiblemente contribuyen incluyen la presión arterial alta, colesterol alto, síndrome de Down o lesiones en la cabeza. Es importante recordar que el pensar demasiado, ser menos inteligente, o ser flojo, no causa la enfermedad de Alzheimer. Los tratamientos están mejorando, pero no hay una cura. Sin embargo, en el lado positivo, investigadores creen que el ejercicio, una dieta saludable y tomando medidas para mantener tu mente activa (como haciendo crucigramas) pueden ayudar en retrasar el inicio de la enfermedad de Alzheimer.

¿Qué es El olvido: un retrato de la enfermedad de Alzheimer?

El Olvido: Un retrato de la enfermedad de Alzheimer es un documental galardonado con un premio Emmy que echa un vistazo dramático, compasivo y completo a la epidemia creciente de la enfermedad de Alzheimer. A través de las historias de tres familias y los puntos de vista de científicos de renombre mundial, la película muestra el impacto personal y social de la enfermedad, destaca la investigación de vanguardia y ofrece un motivo de esperanza.



VER Y HABLAR

Visita www.cerebroedu.org para ver videos cortos, y usa las preguntas para guiar tu discusión.

Conoce a la señora Scully

- La señora Scully se está sometiendo a pruebas neurológicas durante una etapa temprana de la enfermedad de Alzheimer. ¿Cómo te sentiste o qué pensaste mientras ella luchaba con las tareas simples?
- La mayoría de gente que extravían llaves u olvidan una cita son sanos. Pero ¿cuáles son algunas de las diferencias entre el envejecimiento normal y el Alzheimer en etapa temprana? ¿Cuándo crees que alguien debería buscar ayuda o someterse a pruebas?
- ¿Cuáles son las formas en que podrías brindar apoyo práctico y emocional a alguien como la señora Scully en este momento de su enfermedad?

La enfermedad progresa

- Este clip dice que “el cerebro humano es un órgano milagroso y complejo que controla cada respiro, pensamiento, latido del corazón, y emoción.” Cuando piensas en el cerebro, ¿piensas más sobre funciones físicas, emocionales, o las dos? ¿Por qué?
- El Dr. Rudy Tanzi es un pionero en la investigación y tratamiento de Alzheimer. ¿Cómo te sentirías trabajando en este campo? ¿Cuáles son algunas de las ventajas y desventajas?
- Este clip describe las pérdidas que causa Alzheimer a través del tiempo: confusión sobre tareas y lugares, cambios emocionales y últimamente la pérdida de memorias a largo plazo y gente. ¿Qué pérdidas piensas son las más difíciles para la persona con Alzheimer? ¿Y para la familia, amigos y encargados de la persona?
- Este clip ofrece una explicación simple sobre como el Alzheimer se apodera del cerebro, destruyendo células nerviosas y borrando la memoria. ¿Qué te sorprendió sobre este segmento? ¿Qué más te gustaría aprender?

Conoce a la familia Fuget

- Gladys y Harry se casaron hace 45 años. ¿Qué desafíos enfrentan parejas que han estado juntas por largo tiempo cuando tienen que hacer frente al Alzheimer? ¿Qué ventajas podría ofrecerles esta relación duradera?
- Gladys era una hermosa bailarina y disfrutaba la música. ¿Qué actividades podría hacer su familia para conectarse con ella, a pesar de que el Alzheimer ha cambiado profundamente sus habilidades y conciencia?
- El Dr. Steven DeKosky trabajó con los Fuget haciendo pruebas simples de memoria para evaluar la salud neurológica de Gladys. ¿Qué pensabas o sentías durante esta escena?

Gladys y su nieto

- Con el Alzheimer, Gladys interactúa con su nieto como un compañero más que como su nieto, lo que lastimó sus sentimientos. ¿Cómo podrías explicar el Alzheimer a un niño tan pequeño? ¿Qué podría hacerle sentir menos triste o confundido?
- ¿Dónde podrían ir los Fuget para recibir ayuda o apoyo cuando Gladys avance a las etapas intermedias de su enfermedad?

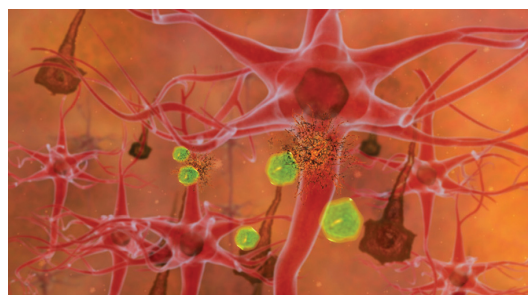
Todavía Gladys

- Gladys empieza a fumar, un viejo hábito, mientras progresa su enfermedad. ¿Por qué piensas que ella hace esto? ¿Intentarías prevenir que ella fume, o permitirías que ella continúe con eso? ¿Por qué?
- ¿Qué podrían hacer Henry y la familia Fuget para retener memorias buenas sobre Gladys?



EXPLORA MÁS

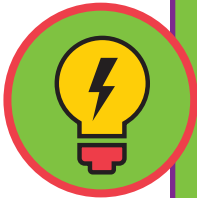
Para aprender más sobre El Alzheimer, y buscar ayuda en tu comunidad, visita la Asociación de Alzheimer en www.alz.org. Información está disponible en inglés y español.



¡HAZLO!

¡Un viaje por el camino de la memoria!

El hipocampo es la parte del cerebro donde se crean y almacenan los recuerdos. ¡Entrena a tu hipocampo mientras te conectas con amigos y familiares!



Necesitas:

- 1) Una gran memoria
- 2) ¡Un grupo de personas creativas!

- 1:** Diles a los participantes que te vas en un viaje imaginario. Decidan juntos donde les gustaría ir. ¿A la casa de tu abuela? ¿Hollywood? ¿Paris? ¿La LUNA? Vuélvete imaginativo; ¡el cielo es el límite!
- 2:** Cada persona nombrará algo que van a empacar para el viaje, usando la letra siguiente en el abecedario. Entonces el primer participante podría decir, "Vamos a Tokio, y estoy empacando una ALMOHADA." O un ABRIGO o un ÁRBOL -- cualquier letra que empiece con "a."
- 3:** El siguiente participante será desafiado a nombrar no solo lo que está trayendo, sino también a nombrar las cosas que los participantes anteriores han empacado. Entonces el segundo participante podría decir, "Voy a Tokio, y estoy empacando una ALMOHADA y una BOLA DE BÉISBOL" (para la letra "b"). La tercera participante podría decir, "Voy a Tokio y estoy empacando una ALMOHADA, una BOLA DE BÉISBOL y una CUCHARA."
- 4:** ¡Puedes ver que el juego se vuelve más difícil a medida que la "maleta" se llena! ¿Puede TU grupo avanzar hasta la "z"?

EL ALZHEIMER DE INICIO TEMPRANO

LA CARRERA POR LA CURA



APRENDER

¿Qué es Alzheimer de inicio temprano?

El Alzheimer cambia la manera que gente actúa y se comporta y les hace difícil recordar. Las personas con Alzheimer tienen proteínas anormales en sus cerebros que se pegan unas a otras en glóbulos pequeños formando placas. Estas placas interfieren con la comunicación entre las neuronas (células del cerebro) y afectan cómo pensar, aprender y recordar.

El Alzheimer de inicio temprano afecta a personas menores de 65 años. Sólo 5% de personas con Alzheimer experimentan la enfermedad de inicio temprano y los doctores no están seguros por qué ocurre. El Alzheimer de inicio temprano puede ser difícil de detectar, ya que a veces se confunde con menopausia, depresión o síntomas de estrés. La comunicación honesta y colaboración con doctores puede aumentar la posibilidad de un diagnóstico preciso, que puede ayudar a las personas a tomar decisiones importantes sobre el trabajo y la vida familiar.

¿Qué es El Alzheimer: cada minuto cuenta?

El Alzheimer: cada minuto cuenta es una película de PBS producida en 1997 que cuenta las impactantes historias de pacientes, familias, y doctores luchando por nuevos tratamientos y un mejor entendimiento de esta antigua enfermedad.



VER Y HABLAR

Visita www.cerebroedu.org para ver videos cortos, y usa las preguntas para guiar tu discusión.

Conoce a Daisy y Sonia

- Daisy cuida a su madre Sonia 24 horas al día. ¿Cuál piensas que es la parte más difícil del papel de Daisy? ¿Qué es lo más gratificante?

- ¿Qué fue sorprendente o preocupante sobre la historia de Daisy y Sonia? ¿Qué aprendiste sobre el Alzheimer mientras estabas viendo este clip?
- A medida que avanza el Alzheimer, las personas como Sonia enfrentan riesgos para su bienestar. ¿Cómo podemos trabajar juntos para crear ambientes más seguros para gente con demencia?
- ¿Eres un cuidador(a), o conoces a uno? ¿Qué apoyo necesitas o necesitan? ¿Dónde se puede encontrar ayuda en la comunidad?

La prueba de Daisy

- Daisy decide hacer una prueba para saber si tiene o no la mutación genética que causa el Alzheimer. ¿Querrías o no una prueba similar? ¿Por qué?
- Daisy también decide recibir un tratamiento experimental que podría prevenir el Alzheimer. ¿Cuáles son los pros y las contras de un tratamiento como este?
- Daisy tiene un buen amigo que le ayuda con este desafío tan difícil. ¿Cómo podrías ayudar mejor a una amiga como Daisy?

Creando conciencia

- Daisy se encuentra con miembros del Congreso para crear conciencia sobre la investigación del Alzheimer. ¿Qué enfoque tomarías, o con quién hablarías para abogar por familias que enfrentan el Alzheimer?
- A medida que las personas viven vidas más largas, se anticipa que las tasas de Alzheimer se eleven. ¿Cómo podría esto afectar a nuestro país, a tu comunidad, y a tu familia?
- ¿Qué más te gustaría aprender sobre el Alzheimer, y particularmente sobre el Alzheimer de inicio temprano?



EXPLORA MÁS

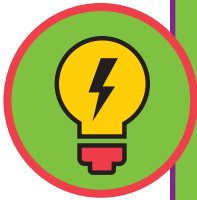
Para aprender más sobre el Alzheimer y buscar ayuda en tu comunidad, visita la Asociación de Alzheimer en www.alz.org. La información está disponible en inglés y español.



¡HAZLO!

¡Entrenando al hipocampo!

El hipocampo es la parte del cerebro asociada con muchas funciones de memoria. Esta actividad de memoria a corto plazo ¡es una de las favoritas de la familia!



Necesitas:

- 1) Bandeja o plato
- 2) 10-20 artículos pequeños (como una goma, lápiz, moneda, canica, etc. -- cosas de tu cajón, escritorio, mochila o bolsa.)
- 3) Tela o toalla para cubrir la bandeja
- 4) Cronómetro o reloj con segundo
- 5) Papeles y lápices (para que los participantes puedan anotar lo que recuerdan)

- 1: Agarra una bandeja o plato.
- 2: Pon 10 a 20 artículos en la bandeja, luego cúbrelos con una toalla o tela.
- 3: Di a los participantes que debajo de la tela hay muchos artículos. Su desafío es mirarlos por un minuto y memorizar tantos como puedan.
- 4: Retira la tela, empieza el cronómetro y diles a los participantes: ¡EMPIEZA A MEMORIZAR!
- 5: Después de un minuto, cubre la bandeja de nuevo y desafía a los participantes a enumerar todos los objetos que puedan recordar. Dales dos minutos. Los participantes pueden trabajar solos o en pares (¡pero shhhh...no regales las respuestas a tus competidores mientras las discutes!)
- 6: Los participantes o equipos que puedan recordar el mayor número de artículos son los ganadores!
- 7: Algunas preguntas divertidas: ¿Había una persona que podría recordar todos los artículos? ¿Tenían un método especial que les ayudo? ¿Hubo algunos artículos que todos olvidaron?
- 8: ¡Inténtalo de nuevo, posiblemente removiendo artículos o agregando nuevos para un desafío más grande!