



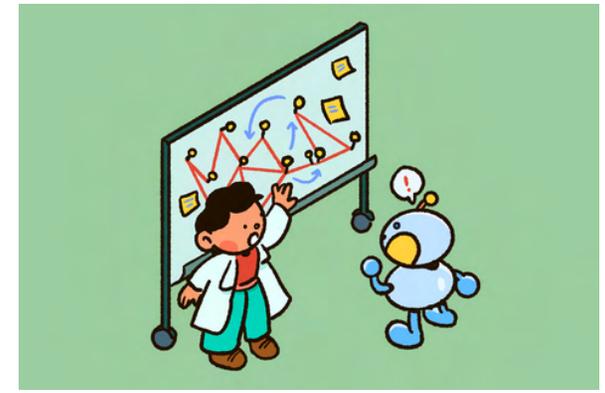
### **Día 1 - Descubre Cómo Tu Cerebro Fomenta La Memoria Muscular**

- Descubre cómo tu cerebro te ayuda a mover tu cuerpo y descubre cómo puedes ejercitar tu memoria muscular.
- Materiales: un lazo (o equivalente), cuadrícula y cartas, clips de sobra (opcional).



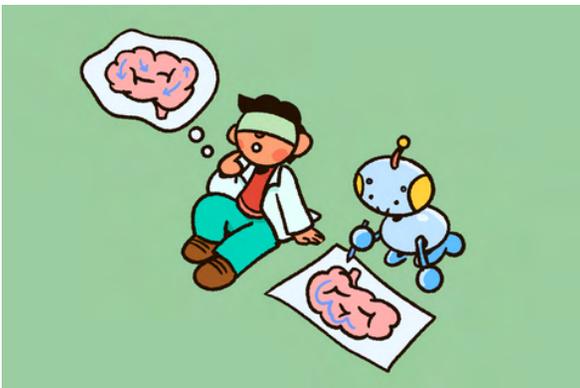
### **Día 2 - Entrena Tu Cerebro A Manejar El Estrés**

- Con unas pocas y sencillas técnicas, puedes poner al estrés en buen uso y reducir sus efectos perjudiciales.
- Materiales: un conjunto de “jacks” (o equivalente), cartas, y película roja o el espejo.



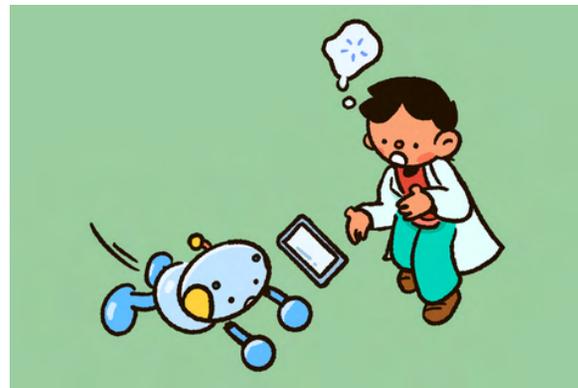
### **Día 3 - Impulsa Tu Memoria Y Aprendizaje Con La Ciencia De Dormir**

- Descubre cómo tener suficiente sueño de calidad es esencial para transformar el nuevo conocimiento en recuerdos duraderos.
- Materiales: una esponja completamente seca, una taza medidora, agua, y rompecabezas.



### **Día 4 - Piensa Como Una Ardilla: La Experta De Memoria Espacial De La Naturaleza**

- Descubre cómo observar las notables habilidades de los animales puede enseñarte acerca de la memoria espacial y la increíble adaptabilidad del cerebro.
- Materiales: papel, marcadores, laberinto, dos imanes.



### **Día 5 - Hackea Tu Cerebro Para Incrementar El Enfoque Y La Atención**

- Explora las técnicas de mindfulness agudizarán tu concentración, aumentarán tus periodos de atención y mejorarán tu habilidad para concentrarte.
- Materials: una regla, rompecabezas anteriores.



Visite y marque el sitio web de [Hack Your Brain](https://www.hackyourbrain.com) para actualizaciones regulares, grabaciones en vivo, materiales adicionales y recursos en inglés y español.



Más información en [ScienceFriday.com/HackYourBrain](https://www.sciencefriday.com/hackyourbrain)