



**¡Un juego divertido y consciente!
¡Descubre el poder de tu enfoque!**

Nuestros pensamientos y actitudes tienen un impacto en nuestra experiencia. ¡Cuando lo sabes, tienes el poder para tomar decisiones progresivas en tu vida! El Juego del Enfoque® es un juego divertido para niños y adultos con desafíos prácticos que invitan a aplicar estos conceptos abstractos. Con la práctica, estos ejercicios conscientes pueden proporcionar resultados en la vida real que te inspiran a hacer un mayor esfuerzo mental y a tener grandes logros – ¡el desarrollo de tu mente!

“Al cerebro LE ENCANTA hacer predicciones – ¡y un cerebro curioso aprende más! Cada vez que experimentamos una predicción exitosa, o una visión remota, se secreta un poco de dopamina en el cerebro. ¡La dopamina es el neurotransmisor feliz y simplemente hace que te sientas bien! También está involucrada en la mielinización saludable de las neuronas. Mientras más practiquemos, las neuronas en ciertas áreas específicas estarán más protegidas y aisladas debido a la mielina, permitiéndonos procesar nuestros pensamientos más poderosa y fácilmente. ¡Acabamos de desarrollar nuestro músculo mental! ¡Acabamos de desarrollar una nueva habilidad intencionalmente! ¡Participa en este juego y verifícalo por ti mismo!

~ Sonya El Debssi (Creadora del Juego del Enfoque®)

LAS REGLAS DEL JUEGO

El juego incluye:

Un juego de mesa, un manual de Reglas del Juego, tres dados (uno con colores, uno con números, y uno con figuras), cuatro figuritas (roja, azul, verde, y amarilla), una baraja de cartas del Desafío Cerebral, una baraja de cartas del Enfoque, 80 fichas de la Mielina.

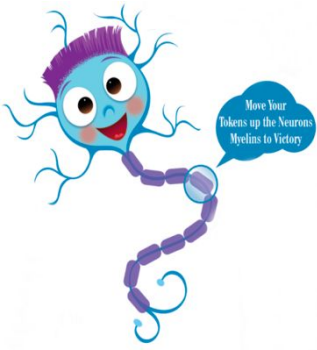
Meta:

Empieza desde el punto de partida (el área del Lóbulo Frontal) hasta el punto final (el Cerebelo). Recopila tantos puntos de Mielina como puedas al pasar varios Desafíos del Enfoque a lo largo del camino en tu trayecto a casa. ¡Mientras más te enfoques, más puntos de Mielina ganarás!

Cómo jugar:

Elige tu figurita del juego (roja, azul, verde, o amarilla) y colócala en el punto de partida. Cada uno de los colores de las figuritas corresponde al color de una de las neuronas en tablero del juego. Colócate a ti mismo en la parte del tablero con la neurona asignada.

El primer jugador tira el dado y avanza en el tablero de acuerdo a éste. Cuando caigas en la el recuadro del Desafío, haz lo que dice allí (lee las instrucciones del Desafío del Enfoque y el Cerebro abajo).



Las vainas de mielina, las estructuras en forma de salchicha en el largo brazo (el axón) de las neuronas de tu juego, te servirán como **MARCADOR**. Por cada Desafío y predicción acertados, recibirás una ficha de Mielina, que entonces colocarás en la neurona de tu juego. Una vez que los diez espacios de la mielina estén ocupados, empezarás a acumular fichas adicionales en tu esquina.



*Gráfica: Mueve tus fichas en forma ascendente en las Mielinas de la Neurona para que alcances la victoria.

El ganador es el primero que llegue a la meta final, el cerebelo.

Opción de Juego 2 — En lugar de solamente moverte hacia delante a la meta final, puedes elegir moverte hacia adelante o hacia atrás a lo largo del camino después de echar los dados. Esto te permitirá participar en tantos Desafíos del Enfoque como sean posibles antes de llegar a la Meta Final. El ganador es el primero que llegue a la meta final (el cerebelo) con la MAYOR CANTIDAD de puntos de Mielina.

Focus Challenges:



El Dado de los Números: Cuando llegues a este recuadro, ¡cierra los ojos y enfócate! Predice un número del 1 al 6, y dilo en voz alta. Luego tira el dado de los números. Si cae en el número acertado, vas a recibir un punto de Mielina y lo colocarás en tu neurona sobre el tablero del juego.



El Dado de los Colores: Cuando llegues a este recuadro, ¡cierra los ojos y enfócate! Predice uno de los seis colores (rojo, azul, verde, amarillo, naranja, morado) en el dado y dilo en voz alta. Luego tira el dado de los colores. Si cae en el color acertado, vas a recibir un punto de Mielina y lo colocarás en tu neurona sobre el tablero del juego.



El Dado de las Figuras: Cuando llegues a este recuadro, ¡cierra los ojos y enfócate! Predice una de las seis figuras (círculo, cuadrado, rectángulo, triángulo, estrella, hexágono) en el dado y dila en voz alta. Luego tira el dado de las figuras. Si cae en la figura acertada, vas a recibir un punto de Mielina y lo colocarás en tu neurona sobre el tablero del juego.



El Enfoque en la Estrella: Cuando llegues a la estrella, cada jugador debe cerrar los ojos y enfocarse en la estrella de cinco puntas. Cuando esté listo, el jugador deberá tirar el dado de las figuras. Si cae en la estrella, ¡CADA JUGADOR recibe un punto de Mielina para las neuronas de su juego! ¡Buen trabajo de equipo!



La Baraja del Enfoque: Cuando llegues a este recuadro, el jugador mirará la carta de arriba en la baraja del Enfoque. Concéntrate, predice, y en voz alta di cuál es el palo y el número de esa carta y luego dale la vuelta. Recibirás un punto de mielina por cada respuesta correcta. Si sólo acertaste al palo o al número, recibe un punto de Mielina.



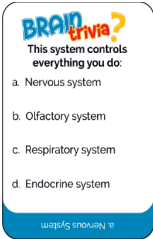
Desafíos Cerebrales:



Cuando llegues a un recuadro con un cerebro rojo, el **JUGADOR A TU IZQUIERDA** deberá levantar la carta de arriba del Desafío Cerebral de la baraja y leerte las instrucciones. Sigue las instrucciones.

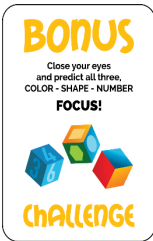


Hay dos clases diferentes de cartas del Desafío del Cerebro:



1. Conocimientos Generales del Cerebro: Responde la pregunta correctamente y recibe un punto de Mielina.

Opcional: Para los jugadores avanzados, cuando lean la pregunta de los Conocimientos Generales, no lean las opciones de respuestas de elección múltiple, solo hagan la pregunta.



2. Desafío Extra: Enfócate y predice el Número, Figura, y Color de los tres dados. Nombra cada uno en voz alta y luego tira los tres dados. ¡Recibe un punto de Mielina por cada respuesta correcta! ¡Tú puedes hacerlo!

Regla para el Desafío del Enfoque Opcional — Recomendado para Principiantes:

Al principio del juego, decide si cada jugador obtiene dos o tres intentos más para tirar los dados de las Figuras, los Colores, y los Números para poder tener la respuesta correcta.

Cómo enfocarte conscientemente:

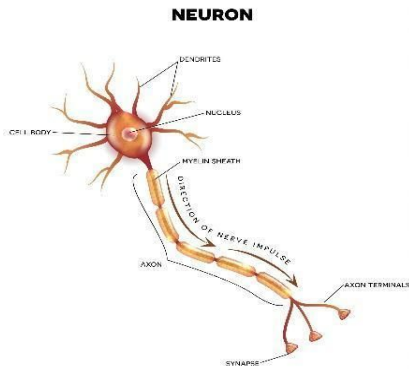


Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas. ¡Relájate! ¡No permitas que tu mente divague! Sigue inhalando profundamente.

Ahora dirige tu enfoque a la tarea que tienes a la mano: un número, un color, una figura, una carta de la baraja, etc.

Cuando SEPAS la respuesta, abre los ojos, di la respuesta en voz alta, y procede con el juego. Por cada respuesta correcta recibirás un punto de Mielina para el juego de tu neurona, de la misma manera en que tu esfuerzo enfocado puede hacer que tu mielina crezca en tu cerebro real. ¡Sólo enfócate!





Neuron - Neurona
 Cell Body – Soma
 Dendrites – Dendritas
 Nucleus – Núcleo
 Axon - Axón
 Synapsis - Sinapsis
 Axon terminals – AxónTerminal
 Myelin Shaft – Vaina de Mielina
 Direction of Nerve Impulse – Dirección del impulso nervioso

¿Qué es una Neurona?

Las neuronas, también conocidas como células nerviosas, se especializan en llevar “mensajes” a través de un proceso electroquímico. Las neuronas son unidades básicas del sistema nervioso y su parte más importante es el cerebro. Cada neurona está compuesta de un cuerpo celular (también llamado soma), dendritas y un axón (con vainas de mielina). El cerebro humano tiene aproximadamente 100 billones de neuronas. Las neuronas pueden conectarse unas con otras para formar redes neurales.

¿Qué es la mielina?

La mielina es una sustancia blanca adiposa que rodea al axón de algunas neuronas, formando una capa eléctricamente aislante. Es esencial para el funcionamiento apropiado del sistema nervioso. Las múltiples capas en forma de espiral de la mielina que rodea al axón se llaman la vaina de mielina. La producción de la vaina de mielina se llama mielinización. La mielina literalmente te ayuda a pensar mejor.



¿Qué es la Visión Remota?

La Visión Remota es una facultad mental que permite que un perceptor (un “observador”) describa un blanco que es inaccesible a los sentidos normales debido a la distancia, el tiempo, o la protección. La Visión Remota está relacionada a fenómenos como la clarividencia y la telepatía. ¡Básicamente es una forma avanzada de hacer predicciones!

La atención está bajo ataque hoy en día. Los niños (y adultos) son bombardeados por la tecnología, los medios de comunicación, y un mundo siempre en movimiento que parece nunca detenerse. El Juego del Enfoque® es un juego cerebral consciente para resolver este problema. Está inspirado en la neuropsicología y la neurociencia en sus estudios de la neuroplasticidad, la neurogénesis y la mielinización. La investigación del poder del enfoque y las ciencias relativas al cerebro y la visión remota están inspiradas en las enseñanzas de Ramtha el Iluminado. La inspiración adicional proviene de los principios detrás de la consciencia y la mentalidad flexible y evolutiva. El juego intenta motivar a los niños a hacer una pausa, enfocarse, crear, y reflexionar.

¡Para más información visita nuestro sitio web!

www.mindfulbraingames.com