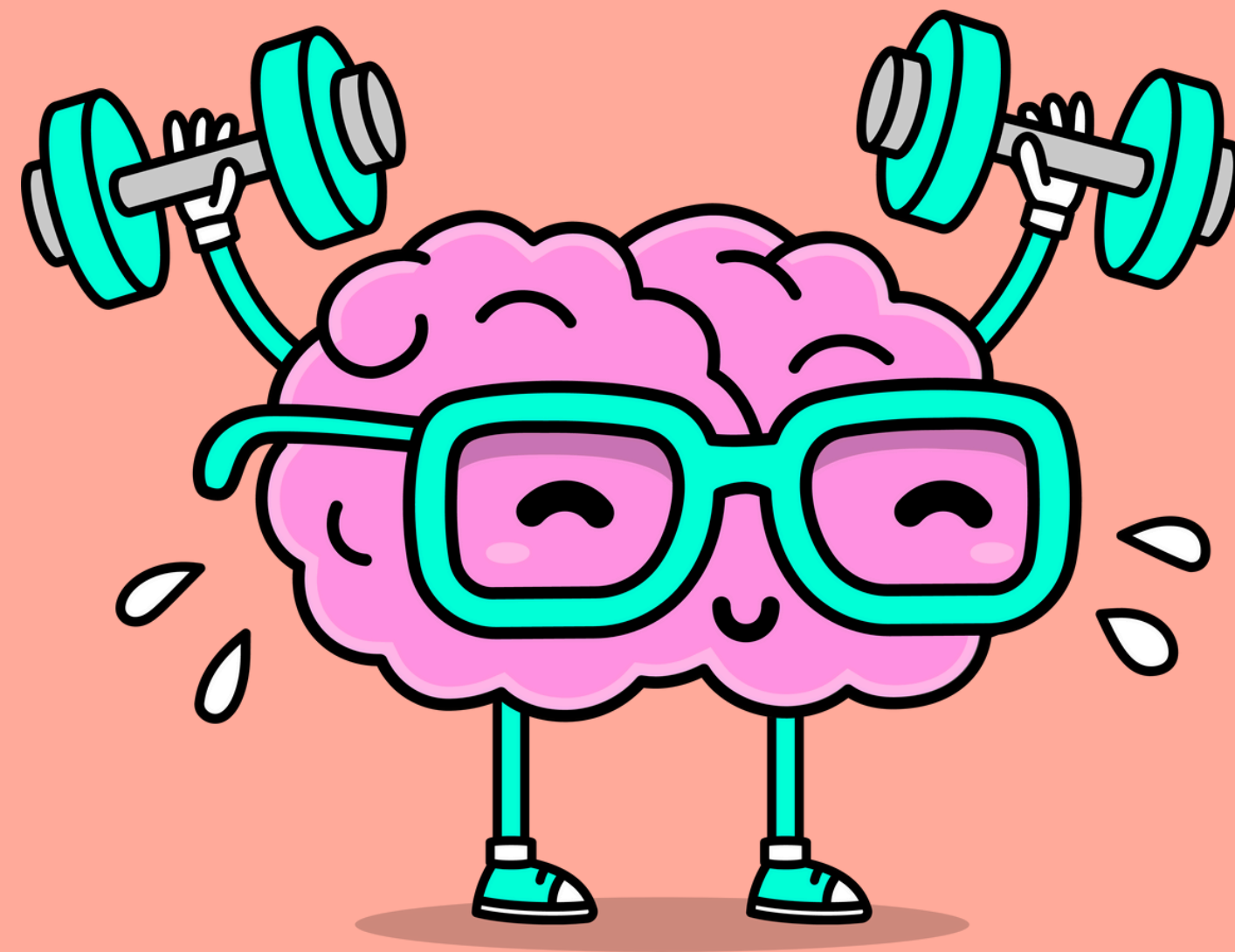


# ENTRENANDO EL CEREBRO

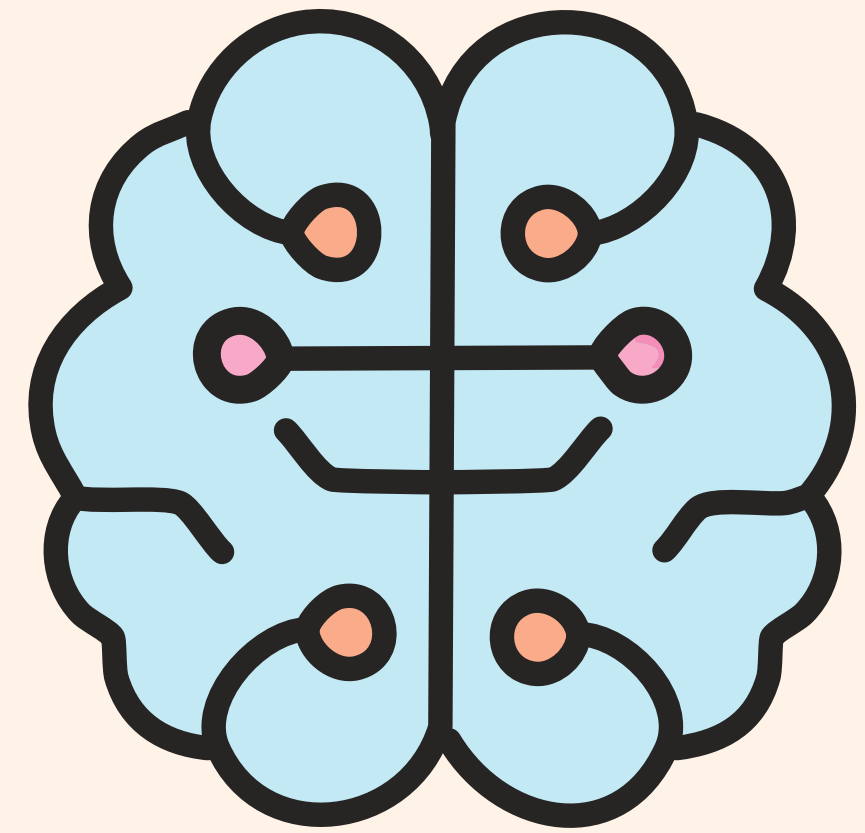
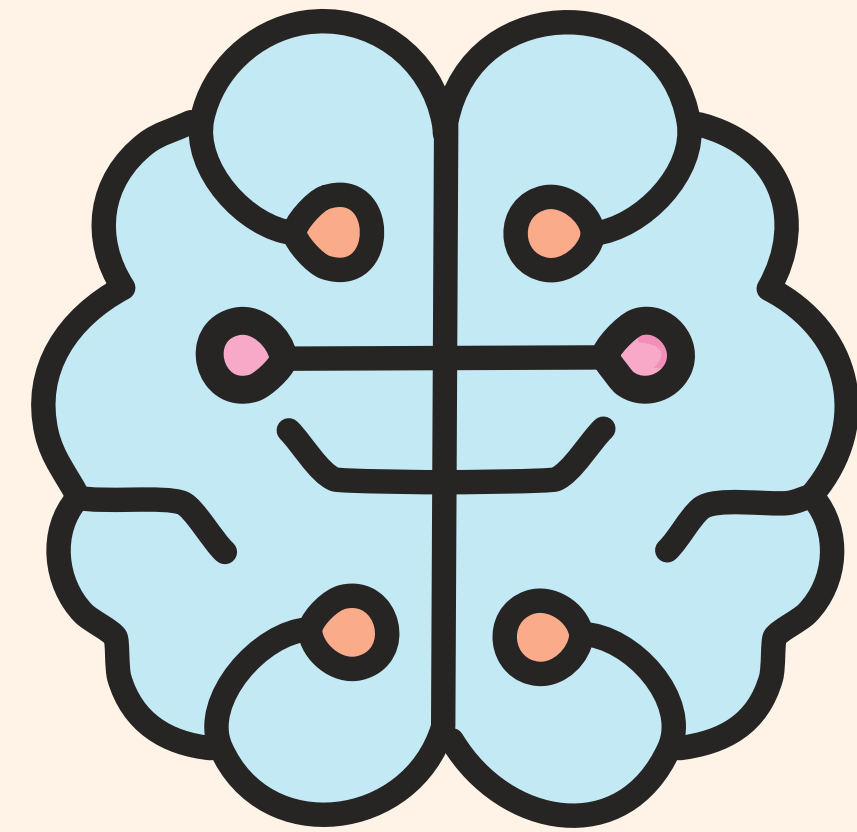


# 1 ¿EL CEREBRO CAMBIA?

El cerebro es un órgano que cambia a lo largo de la vida, tanto sus características anatómicas como las funciones que es capaz de realizar.

El cambio va a depender de diversos factores, siendo la edad el más determinante. Al crecer, el cerebro presenta un desarrollo anatómico y funcional; al envejecer este desarrollo va disminuyendo paulatinamente las habilidades y características obtenidas.

Cualquier experiencia, aprendizaje o ejercicio que involucre un reto mental, va a impulsar el desarrollo del cerebro y la generación de nuevas habilidades y capacidades.



2

## ¿CÓMO PUEDE ENTRENARSE EL CEREBRO?

Nuestro cerebro está conformado por millones de neuronas, estas células intercambian mensajes químicos y eléctricos mediante la formación e interconexión entre ellas, lo que permite la cognición y funcionamiento de procesos vitales.

El entrenamiento cerebral puede estar basado en juegos, ejercicios mentales y desafíos que permitan aprender a realizar nuevas habilidades y a perfeccionar otras.



Promover los ejercicios cognitivos a lo largo de la vida, permite que las millones de neuronas que tiene nuestro cerebro, conecten y formen redes de comunicación funcionales, eficientes y resistentes al envejecimiento o enfermedades.





Realizar ejercicios físicos de coordinación permite el intercambio de información entre ambos hemisferios cerebrales, lo que durante el desarrollo promueve la formación de un buen funcionamiento cognitivo.



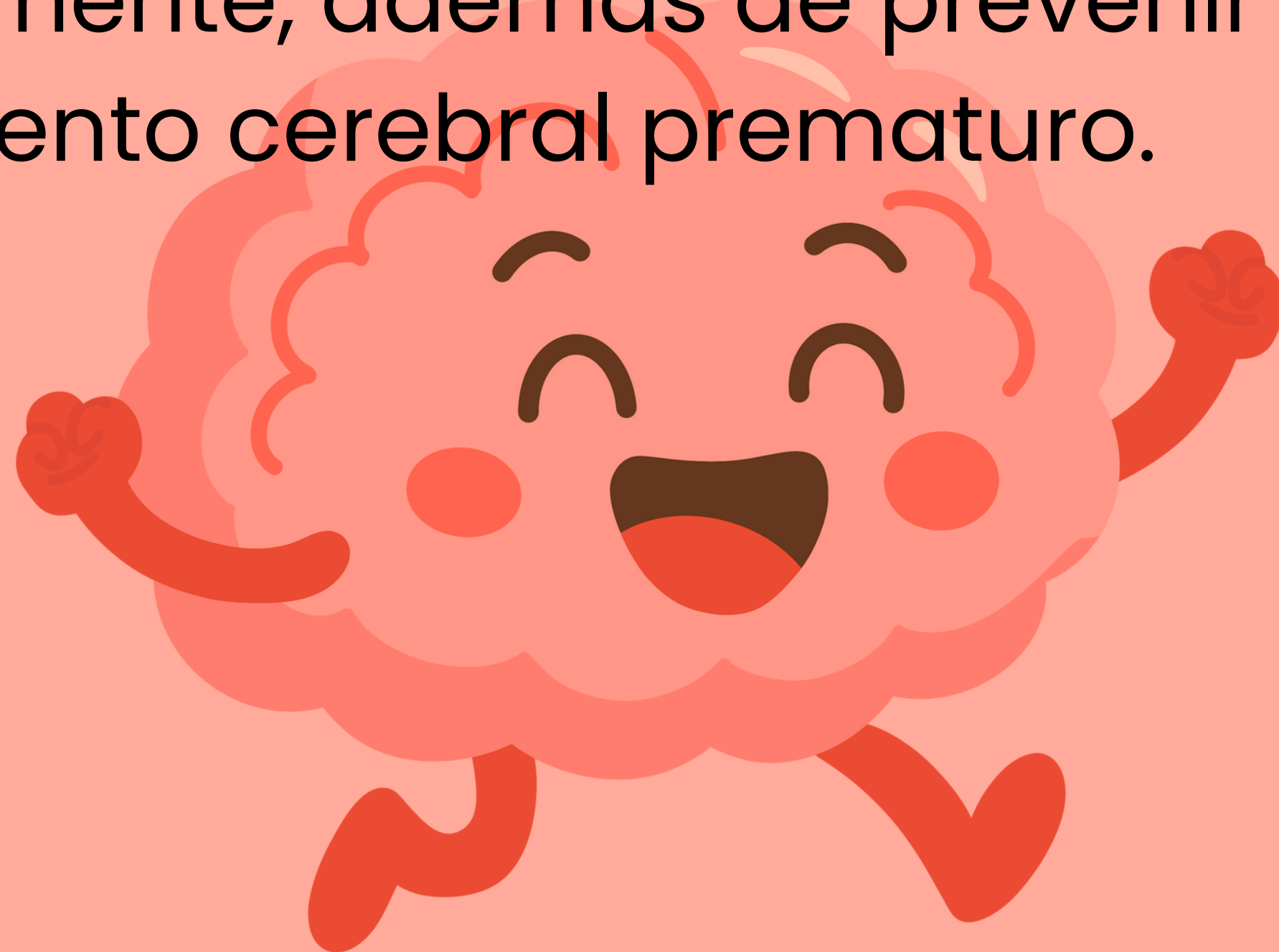


## IMPORTANCIA DE ENTRENAR TU CEREBRO

Realizar ejercicios cognitivos permite integrar información, mejorar destrezas de abstracción, generar nuevas habilidades y mantener o impulsar nuestras habilidades anteriores.



Entrenar constantemente nuestras habilidades cognitivas y motrices, permite que nuestro cerebro se mantenga saludable y pueda desarrollarse adecuadamente, además de prevenir el envejecimiento cerebral prematuro.



Entrenar el cerebro bajo una adecuada y planeada supervisión neuropsicológica también permite recuperar algunas habilidades cognitivas que pudieron verse afectadas tras alguna enfermedad o accidente.



4

# EJERCICIOS PARA ENTRENAR TU CEREBRO

## EJERCICIOS MOTRICES DE COORDINACIÓN

Realizar ejercicios de coordinación física como los malabares, es una perfecta opción para mejorar las destrezas motrices gruesas, generar un intercambio de información entre ambos hemisferios y dominar habilidades nuevas y funcionales para la vida.





# JUEGOS DE ESTRATEGIA Y PLANEACIÓN

Uno de los mejores ejercicios de planeación, juicio y estrategia es el ajedrez.

Aprender y practicar desde la infancia este juego va a impulsar el desarrollo de habilidades cognitivas de alto rango, que son funcionales en muchos aspectos de la vida.

# JUEGOS DE MEMORIA

Realizar ejercicios o juegos de memoria es una excelente estrategia para mantener en constante entrenamiento nuestro cerebro.

Por ejemplo, cuando se hacen las compras, recordar la lista en lugar de recurrir a una nota escrita va a promover que el cerebro se esfuerce en retener información y poco a poco esta habilidad será ejecutada con mayor facilidad.



Realizar ejercicios de alta demanda cognitiva o mental en algun momento del día todos los días, va a tener un impacto significativo sobre las habilidades que nos permiten desenvolvernos en la vida académica, social, laboral y familiar.

