

PLASTICIDAD CEREBRAL

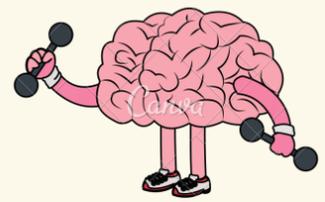


¿Qué es?

LA PLASTICIDAD CEREBRAL, TIENE COMO FUNCIÓN PRINCIPAL LA ADAPTACIÓN Y/O MODIFICACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO SEGÚN DEMANDE EL AMBIENTE. LO ANTERIOR, QUIERE DECIR QUE NUESTRO CEREBRO ES SUPREMAMENTE FLEXIBLE Y QUE PRACTICANDO ALGUNOS EJERCICIOS EN NIÑOS Y ADULTOS PODEMOS POTENCIAR ESTOS PROCESOS DE ACOMODACIÓN CONTINUA.



Así, te recomendamos realizar los siguientes ejercicios, incorporándolos a tu rutina diaria.



Bostezo energético

1

Este ejercicio es muy útil para estimular la expresión verbal y la comunicación, a la vez que ayuda a mejorar la visión, oxigenar el cerebro y relajar la tensión que se concentra en la zona facial. Para hacerlo solo debes poner la yema de los dedos en las mejillas del niño y pedirle que finja el bostezo, mientras presionas con tus dedos.

Leer a la inversa

Es un entrenamiento muy bueno para estimular la flexibilidad cerebral, la capacidad de lectura y la creatividad. Será suficiente con que escribas unas palabras o frases invertidas y se las des a tu hijo para que las lea.

2

Doble garabateo

3

Si quieres estimular la lectura y la motricidad fina, pídele al niño que dibuje con las dos manos al mismo tiempo hacia afuera, adentro, abajo y arriba, como si estuviera garabateando. Además, este ejercicio también ejercita la musculatura gruesa de los brazos y los hombros.