



AYUDA PARA SU CEREBRO



El cerebro es un órgano muy importante en el cuerpo humano. Sin nuestros cerebros, nada puede funcionar. Los científicos y otros están aprendiendo más, acerca de cómo crece y se desarrolla nuestro cerebro y cómo podemos cuidar mejor de él. Todos están de acuerdo sin embargo, acerca de cosas fundamentales e importantes.

1. **Nutrición:** Los cerebros necesitan mucha energía. Una dieta balanceada que incluye muchos alimentos enteros y ricos en vitaminas y minerales, grasas y proteínas saludables son las mejores opciones.
2. **Dormir:** Los niños y los adolescentes necesitan dormir más que los adultos. Algunos lineamientos son los siguientes:
 - a. de los 3 a los 10 años de edad: 10 a 12 horas cada día
 - b. de los 11 a los 12 años de edad: cerca de 10 horas cada día
 - c. adolescentes (de 13 a 17 años de edad): cerca de nueve horas cada día.
3. **Actividades que estimulen el pensamiento:** Personas de todas las edades necesitan usar sus cerebros en muchas formas diferentes para mantenerlos inteligentes y efectivos.
4. **Actividades físicas:** El jugar deportes, juego libre, correr, caminar, saltar, estar activo en general ... todo esto y más ayuda a promover el desarrollo saludable del cerebro.

5. **Meditar / relajarse / descansar:** Aun los niños pequeños se preocupan y se estresan. Todos necesitan encontrar formas para estar paz y calmar sus mentes. Aprenda más visitando el sitio de internet healthpoweredkids.org o changetochill.org.
6. **Protección:** Nuestros cerebro son muy suaves y pueden ser sensibles. Algunas veces cuando hacemos actividades rudas como andar en bicicleta, esquiar o andar en patineta, es bueno tener más protección de la necesaria.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

¿Todos en su familia tienen un casco que funciona correctamente y pueden usar para para andar en bicicleta, esquiar, andar en patines o hacer otras actividades? Haga un inventario de los cascos que tiene en casa. Si descubre que necesita uno o más cascos en su hogar, puede comprarlos en las tiendas de artículos deportivos o algunas veces los hospitales locales o clínicas de salud los tienen disponibles de forma gratuita o a precios reducidos.

IMAGINACIÓN GUIADA

La imaginación guiada puede ayudarle a relajarse y a sentirse menos estresado. Practique un simple ejercicio de imaginación guiada con estos simples pasos:

1. Colóquese en una posición cómoda. Si se acuesta es probable que se quede dormido, es mejor que se siente en un lugar cómodo.
2. Comience respirando profundamente y cierre los ojos, concéntrense en aspirar calma y exhalar estrés.
3. Una vez que esté en un estado relajado, comience a visualizarse en medio del entorno más relajante que usted pueda imaginar.
4. A medida que imagina la escena, intente involucrar todos sus sentidos. ¿Que ve? ¿Qué siente? ¿Qué olores y sabores hay? ¿Que escucha?
5. Disfrute su entorno, y permítase alejarse del estrés tanto tiempo como usted guste. Cuando esté listo para regresar a la realidad cuente hasta 10 o hasta 20 y dígame a sí mismo que cuando llegue a uno, usted se sentirá sereno y alerta, y disfrutará el resto de su día.