



LOS EJERCICIOS Y TU CEREBRO

Las investigaciones recientes han encontrado que los ejercicios, particularmente la actividad aeróbica que involucra un elemento de coordinación, tienen beneficios para los jóvenes que van más allá de la aptitud física.

La actividad aeróbica es cualquier actividad física que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Ayuda a mejorar la salud del corazón y de los pulmones. Algunos ejemplos incluyen caminar rápidamente, hacer excursiones, trotar o correr, andar en bicicleta, nadar, remar, saltar la cuerda, bailar y tomar clases de ejercicios aeróbicos.

Los estudios han hallado que los jóvenes que participan en incluso 10 minutos de ejercicios antes de una prueba u otra actividad académica se desempeñaron mejor en esas tareas que los jóvenes que no hicieron ejercicios. Otros estudios han encontrado que las personas jóvenes que participan en actividades físicas de manera consistente tienen más éxito académico que sus compañeros que participan con menos frecuencia.

ACTIVIDAD EN LA CASA

Hoy su alumno/a aprendió sobre el poderoso impacto que los ejercicios pueden tener en el cerebro, y obtuvo información sobre un proyecto de clase para la próxima semana. Pida ver la información y ofrezca ayuda y apoyo en la medida en que sea posible.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE



Refuerzo cerebral

Su alumno/a recientemente aprendió sobre los efectos positivos que los ejercicios pueden tener en el cerebro. Además de participar en actividades físicas, hay muchas otras formas de ayudar a su alumno/a a proteger y hacer crecer su cerebro.

¡Las estrategias adicionales para mantener el cerebro saludable son dormir lo suficiente, comer bien, practicar la atención plena y usar siempre un casco al andar en bicicleta!