



**Nombre de alumno: María José López Guillén**

**Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Estimulación temprana**

**Grado: Cuarto cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

# LA PLASTICIDAD CEREBRAL:

## ¿QUÉ ES LA PLASTICIDAD CEREBRAL?

Capacidad del sistema nervioso para cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de su vida, como adaptación a la diversidad del entorno. O capacidad que tiene nuestro cerebro de adaptarse para aprender.



## ¿CUÁNTO DURA LA PLASTICIDAD CEREBRAL?

Proceso dinámico que persiste a lo largo de toda la vida. Esta capacidad de adaptarse a la variación de estímulos en nuestro entorno es esencial para el aprendizaje y la recuperación después de lesiones.



## ¿CÓMO ACTIVAR LA PLASTICIDAD CEREBRAL?

Desde leer, caminar por lugares que no conociáramos, realizar algún ejercicio físico, la interacción con otras personas, retar al cerebro realizando crucigramas, entre otras muchas, permiten tener el cerebro activo y estimular la plasticidad.



## EJEMPLOS DE PLASTICIDAD CEREBRAL:

Cuando una persona aprende una nueva habilidad, como tocar un instrumento musical o aprender un nuevo idioma, se producen cambios en la estructura y función cerebral.

## ESTIMULACIÓN EN NIÑOS:

Realizar ejercicios, juegos y actividades: es la mejor forma de estimular la plasticidad cerebral del niño en los primeros años, por lo que provocar una estimulación temprana favorece a su óptimo desarrollo.



Estos procesos se clasifican principalmente en dos categorías: la plasticidad funcional y la plasticidad estructural, aunque dentro de estas existen subtipos que reflejan la complejidad de cómo nuestro cerebro responde y se adapta a los retos y cambios.

## REFERENCIAS:

Antottps

<https://www.unir.net/revista/salud/plasticidad-cerebral-neuronal/&ved=2ahUKewiB2lq>

<https://www.tipos.plasticidad.com.mx>

<https://www.unir.net.como.funciona/cerebral.com.mx>

