



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre de  
alumno: Darla  
Amaranta Ortiz  
Sanchez**

**Nombre del  
profesor: hortencia  
flores guillen**

**Nombre del  
trabajo: infografia**

**Materia:  
Estimulacion  
temprana**

**Grado: 4  
cuatrimestre**

**Grupo: A**

# LA PLASTICIDAD CEREBRAL



capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse a lo largo de la vida.

Tipos:

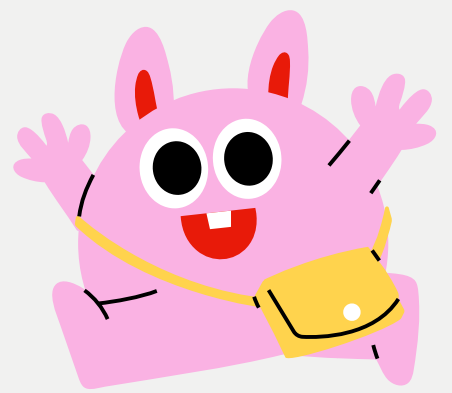
Plasticidad Estructural: Cambios en la estructura del cerebro.

Plasticidad Funcional: Cambios en la función y en la conexión entre neuronas.

**Importancia de la Plasticidad Cerebral**  
Aprendizaje y Memoria: Facilita la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos.

Recuperación de Lesiones: Permite al cerebro compensar funciones perdidas tras un daño.

Desarrollo Infantil: Fundamental en las etapas tempranas del desarrollo.



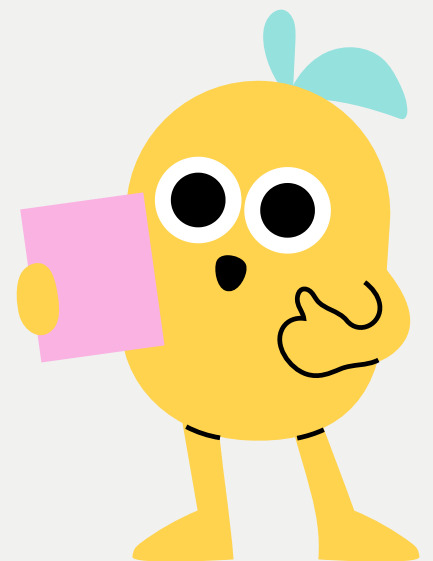
**Factores que Influyen en la Plasticidad**  
Edad: Mayor plasticidad en la infancia; disminuye con la edad.

Experiencias: Aprendizajes y entornos enriquecedores estimulan la plasticidad.

Salud: Estrés, ejercicio físico y nutrición impactan en la capacidad de adaptación del cerebro.

**Ejemplos de Plasticidad Cerebral**  
Rehabilitación: Terapias físicas y ocupacionales ayudan en la recuperación tras accidentes cerebrovasculares.

Aprendizaje de Nuevas Habilidades: Tocar un instrumento musical o aprender un nuevo idioma.



**Consejos para Potenciar la Plasticidad Cerebral**

Ejercicio Regular: Mejora la salud cerebral y promueve el crecimiento de nuevas neuronas.

Desafíos Cognitivos: Juegos de lógica, rompecabezas o aprender algo nuevo.

Dieta Saludable: Alimentos ricos en antioxidantes, omega-3 y vitaminas.

Mindfulness y Meditación: Reducción del estrés y mejora de la atención.

