

**Nombre de  
alumno: Diana  
lizeth Francisco  
Salazar**

**Nombre del  
profesor:  
Hortensia Flores  
Guillen**

**Nombre del  
trabajo: Infografía**

**Materia:  
Estimulación  
temprana**

**Grado: 4  
cuatrimestre  
Grupo: A**

# PLASTICIDAD CEREBRAL

## \* ¿Qué es la plasticidad Cerebral?

La plasticidad cerebral es la capacidad del cerebro para reorganizarse, formar nuevas conexiones neuronales y adaptarse a cambios y aprendizajes a lo largo de la vida.

## Factores que afectan la plasticidad cerebral

- **Aprendizaje:** Adquirir nuevas habilidades (ej. tocar un instrumento).
- **Experiencias:** Vivencias y el entorno influyen en la estructura cerebral.
- **Ejercicio físico:** Mejora la circulación y la salud cerebral.

## Tipos de plasticidad

- \* **Plasticidad sináptica:** Adaptaciones en la conexión entre neuronas.
- \* **Plasticidad estructural:** Cambios en la estructura cerebral, como el crecimiento de nuevas neuronas.
- \* **Plasticidad funcional:** Capacidad de regiones del cerebro para asumir funciones de otras en caso de daño.

## Cómo Potenciar la Plasticidad Cerebral

- **Desafía a tu cerebro:** Aprende algo nuevo cada día.
- **Ejercicio físico regular:** Ayuda a formar nuevas neuronas.
- **Alimentación balanceada:** Incluir ácidos grasos, antioxidantes y vitaminas.
- **Dormir bien:** El sueño es crucial para la reorganización cerebral.

## Ejemplos de Plasticidad en la Vida Diaria

- **Recuperación después de una lesión:** El cerebro crea nuevas conexiones para compensar el área dañada.
- **Aprendizaje de un idioma:** Aumenta la densidad de materia gris en áreas relacionadas con el lenguaje.
- **Adaptación a un entorno nuevo:** El cerebro se adapta a nuevas necesidades y experiencias.

## Beneficios de la Plasticidad Cerebral

- **Mejora la memoria y el aprendizaje.**
- **Ayuda en la rehabilitación tras lesiones cerebrales.**
- **Fomenta la creatividad y la adaptación a cambios.**

No estás sola