

FORTALECIENDO EL CEREBRO

Muchos opinan que el cerebro es un misterio. Piensan que uno nace inteligente, con capacidad promedio, o simplemente con ninguna capacidad. Sin embargo, investigaciones recientes realizadas por expertos demuestran que el cerebro es similar a un músculo. Cuando usamos el cerebro, cambia y se vuelve más fuerte.

A la edad de diez años, su hijo o hija comienza un periodo de cambios rápidos. El cerebro crece a medida que lo hace el cuerpo. Al igual que un músculo, el cerebro necesita retos y ejercicios para alcanzar todo su potencial. De la misma forma como un entrenador alienta un deportista, usted puede ayudar a su joven a desarrollar su cerebro.



Los cerebros se desarrollan como músculos. ¿Cómo lo sabemos?

Muchos estudios han demostrado el desarrollo del cerebro. En uno de esos estudios, se criaron ratas gemelas en dos jaulas diferentes. Una de las jaulas no tenía más que comida y agua. La otra jaula tenía muchos rompecabezas, juguetes y equipo de ejercicio. En la jaula que solo tenía pan y agua, las ratas solo comían, bebían y se echaban a dormir. En la jaula con los rompecabezas, juguetes, y equipo de ejercicio, las ratas se mantenían ocupadas explorando y se volvieron más inteligentes que las ratas de la otra jaula. Inclusive, los cerebros aumentaron de tamaño. Las investigaciones demuestran que los cerebros se vuelven más inteligentes cuando trabajan duro.

¿Puede cambiar el futuro una creencia?

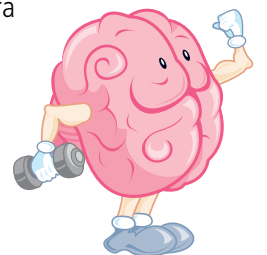
Cuando usted piensa que puede moldear y desarrollar sus cualidades básicas, usted tiene lo que los científicos llaman una "mentalidad de crecimiento". Nos dicen que es más probable que los jóvenes que poseen mentalidades de crecimiento tengan un futuro más brillante que los que no la poseen. Su joven puede manejar los retos de la vida y alcanzar grandes éxitos usando estas tres cosas: esfuerzo, ajuste de estrategias y búsqueda de ayuda.

Desafortunadamente, algunas personas no saben que las habilidades pueden cambiar. Creen que las personas tienen cierta cantidad de inteligencia y nada más. También creen que las personalidades no pueden cambiar mucho. Los científicos llaman a esto una "mentalidad fija". Esta creencia evita que los jóvenes aprendan y se desarrollen para ser mejores.

Cuando a los jóvenes que tienen una mentalidad fija y se les presenta algo difícil, lo abandonan. Tratan de aparentar ser inteligentes aferrándose a lo fácil. Estos jóvenes no ven el reto como una oportunidad para crecer. Sin querer, cuando los adultos también tienen esta mentalidad fija acerca de los jóvenes, podrían limitar su crecimiento.

¡Aproveche el periodo de crecimiento del cerebro!



Las áreas emocionales del cerebro se desarrollan primero. Las del pensamiento no alcanzan su madurez sino hasta la edad de 25 años. Esto significa que el cerebro del adolescente está listo para ser moldeado mediante el esfuerzo y la experiencia. Por medio del elogio y el apoyo a ese músculo del cerebro, puede ayudar a su adolescente a alcanzar el éxito.



¿Cómo puede usted ayudar a su joven?

#1: ¡Promueva el esfuerzo y el aprendizaje!

El cerebro se vuelve más fuerte con el reto. Ayude a su joven a aceptar el reto elogiando su esfuerzo. Mencione detalles de lo que usted vio. Sea específico para que su joven sepa que usted vio esas habilidades:

Habilidad:	No diga esto: 	Si dígame: 
Mucho esfuerzo	"Haces que esto parezca fácil".	"¡Tu práctica está dando resultado!"
Ajuste de estrategias	"Cometes muchos errores". O "Ya deja de pensar tanto y termina esto".	"Me gusta como aprendes de tus errores". O "Me gusta como buscaste diferentes formas de llegar a tu meta. ¡Buen trabajo!"
Buscando ayuda	"Tienes que aprender a hacer esto tu solo".	"Te esforzaste. Luego le pediste a tu hermana que te ayudara en matemática. ¡Muy bien!"

Cuando ofrezca consejos a su joven para mejorar, ponga expectativas altas y demuestre que usted cree que su hijo o hija lo puede lograr.

#2: ¡Alimente el cerebro!



Alimento

El cerebro es el mayor consumidor en el cuerpo ya que absorbe un tercio del alimento que el cuerpo usa. Los huevos, las nueces y el pescado son algunos de los mejores alimentos para nutrirlo.



El sueño

El cerebro del adolescente requiere de 8 a 9 horas de sueño diario para funcionar bien. Si el joven no duerme lo suficiente, tendrá problemas para recordar y aprender. De hecho, las investigaciones demuestran que los jóvenes cansados tienen un tercio más bajo en las calificaciones de los exámenes que los demás.



Ejercicio

El cerebro funciona mejor cuando el cuerpo hace ejercicio regularmente. Mediante el ejercicio, el cerebro desarrolla nuevas células y aprende más fácilmente.



Retos

Cuando el cerebro se expone a retos, desarrolla mayores conexiones con las células cerebrales que acaba de usar. Entre más gruesas sean estas conexiones, más fácil y rápido será llevar a cabo la tarea.

#3: ¡Ayude a su joven a concentrarse!

Es difícil para el cerebro recibir diferentes tipos de información a la vez. Si esto pasa, el cerebro tendrá mayores problemas para guardar y encontrar la información después. Apoye a su joven para que evite los mensajes de texto o la televisión mientras hace la tarea.