



Hábitos silenciosos que afectan la salud de nuestro cerebro.

Existen pequeños hábitos cotidianos que, a simple vista, parecen inofensivos, pero que con el tiempo pueden tener un impacto negativo en la salud de nuestro cerebro. Estos hábitos suelen pasar desapercibidos, sin embargo, influyen directamente en nuestra memoria, emociones, concentración y bienestar general.

A continuación, te compartimos algunos de los hábitos más comunes que dañan silenciosamente el cerebro:



Dormir poco o tener un descanso de mala calidad:

La falta de sueño deteriora la memoria, la concentración y la capacidad para regular las emociones.

Durante el descanso, el cerebro se recupera y procesa la información del día; cuando este proceso se interrumpe, su funcionamiento se ve afectado.

Malos hábitos alimenticios:

El consumo excesivo de azúcares y alimentos ultraprocesados puede provocar inflamación en el cerebro, afectando las funciones cognitivas a largo plazo como la atención y la memoria.

Uso excesivo de pantallas:

Actualmente es uno de los hábitos más practicados y también uno de los más silenciosos.

El exceso de tiempo frente a pantallas puede causar fatiga mental, ansiedad y dificultades para mantener la atención.

Sedentarismo:

El movimiento aporta oxigenación al cerebro. La falta de actividad física reduce este aporte, afectando el funcionamiento cerebral y el estado de ánimo.

Consumo de sustancias nocivas:

El uso de sustancias nocivas afecta directamente a los neurotransmisores, alterando el estado de ánimo, la conducta, la atención y la capacidad de tomar decisiones.

Falta de estimulación mental:

Cuando el cerebro no se estimula a través del aprendizaje, la lectura o nuevos retos, puede volverse menos activo y presentar dificultades para adquirir nuevas habilidades.

Estrés constante:

Permanecer bajo estrés durante largos periodos puede generar estrés crónico, manteniendo al cerebro en un estado de alerta constante y afectando la memoria y el aprendizaje.

Descuidar la salud emocional:

Reprimir emociones aumenta la tensión mental y emocional. Expresar lo que sentimos de forma saludable es fundamental para mantener el equilibrio cerebral.

Aislamiento social:

La falta de interacción con otras personas impacta negativamente en la salud mental, ya que las relaciones sociales estimulan áreas del cerebro relacionadas con el bienestar y la regulación emocional.

Deshidratación:

Consumir poca agua afecta la concentración, provoca fatiga mental y disminuye el rendimiento cognitivo, incluso antes de que aparezcan otros síntomas físicos.

Multitarea excesiva:

Intentar hacer muchas cosas al mismo tiempo reduce la calidad de la atención y disminuye la productividad real, generando mayor desgaste mental.

Realizar pequeños ajustes en nuestra rutina diaria puede marcar una gran diferencia en nuestra salud cerebral.

Dormir mejor, alimentarnos de forma equilibrada, mover el cuerpo, cuidar nuestras emociones y mantener relaciones sociales saludables son acciones clave para proteger el cerebro.

Este 22 de julio, en el marco del Día Mundial del Cerebro, se busca crear conciencia sobre la importancia de cuidar nuestra salud cerebral y prevenir las enfermedades neurológicas. Recordemos que cuidar el cerebro es cuidar nuestra calidad de vida.

 **LFT. Grecia Morga**
Entrenadora AFYCC



Desarrollo infantil y uso de pantallas: recomendaciones actuales.

En la actualidad, el acceso a pantallas forma parte de la vida diaria: celulares, tabletas y televisión están presentes en muchos de los momentos de nuestro día. Como adultos es prácticamente imposible no hacer uso de alguno de ellos, pero es importante preguntarnos como influyen las pantallas en el desarrollo de las niñas y niños y como es el uso adecuado de las mismas.

Durante la primera infancia el cerebro se encuentra en una etapa muy importante del desarrollo, en la cual experiencias como jugar, explorar, moverse y convivir con otras personas juegan un papel fundamental para el desarrollo de habilidades como el lenguaje, atención y habilidades sociales. Durante esta etapa el uso excesivo de pantallas puede afectar este proceso.

Es por eso por lo que se hacen las siguientes recomendaciones sobre el uso de pantallas por grupos de edad:



0 A 2 AÑOS:

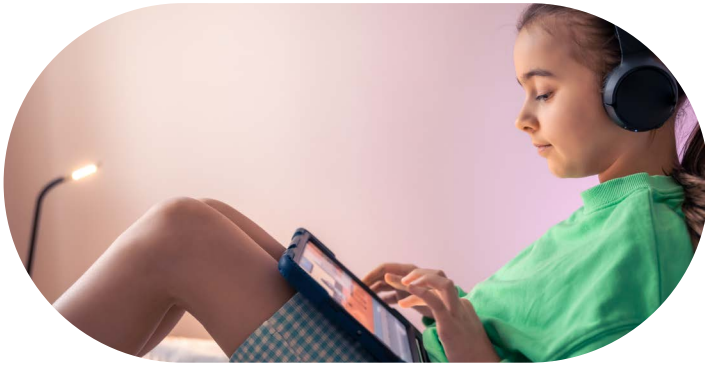
- Durante esta etapa es importante priorizar el juego libre, el contacto y las interacciones con otras personas.
- Evitar el uso de pantallas para este rango de edad.



2 A 5 AÑOS:

- Para esta etapa se recomienda limitar el uso de pantallas a máximo una hora al día, siempre con supervisión de un adulto, el cual pueda elegir contenido de calidad y que sea adecuado para su edad.





6 A 12 AÑOS:

- Para esta etapa se recomienda limitar el uso de 1 a 2 horas al día para uso recreativo.
- Recordando buscar mantener un equilibrio adecuado entre actividad física, descanso y juego.

Algunas otras recomendaciones un poco más prácticas que se pueden realizar en casa es evitar el uso de pantallas para calmar o entretener constantemente, establecer horarios o rutinas para su uso, crear espacios libres de pantallas, por ejemplo, durante las comidas y buscar dar el ejemplo, esto quiere decir que los adultos también regulan su uso.

Las pantallas no son buenas ni malas por sí mismas, la clave está en el equilibrio. Recordemos que lo que más favorece el desarrollo infantil sigue siendo lo más simple: jugar, moverse, explorar y convivir.

 **LFT. Ana Karen Molina**
Coordinadora AFYCC

CIRCUITO DE VERANO

A ayudamos a potenciar el desarrollo de niñas y niños con o sin discapacidad.



Circuitos de arrastre y gateo.



Del 20 julio al
14 de agosto.



09:00 am.
a 02:00 pm.



Estímulos sensoriales.



Instalaciones Estrella Guía
Av Gral Juan Carrasco 852, Primer Cuadro, 80000 Cln. Sin.



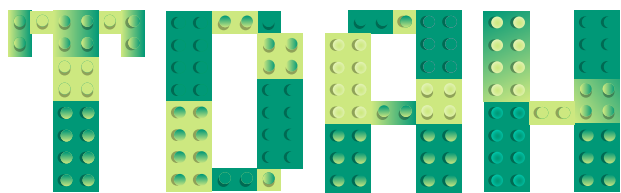
Tarjetas de lectura.

¡Cupo limitado!

Contactáanos para más info:  667 715 1294



Día internacional del



Cada 13 de julio se conmemora el Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), una fecha que busca visibilizar las necesidades de quienes viven con este diagnóstico, así como generar conciencia sobre la importancia de la detección temprana, el acompañamiento profesional y el respeto a la diversidad neuropsicológica.

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a niños, adolescentes y adultos, caracterizado principalmente por dificultades en la atención sostenida, la regulación de impulsos y, en algunos casos, un exceso de actividad motora. De acuerdo con investigaciones recientes, se estima que entre el 5 y el 7% de la población infantil mundial presenta TDAH, y cerca del 4% de los adultos continúan mostrando síntomas significativos que impactan su vida cotidiana.

A pesar de su alta prevalencia, aún persisten mitos y estigmas en torno al TDAH. Muchas veces se asocia erróneamente con “falta de disciplina” o “mala crianza” cuando en realidad se trata de un trastorno de base neurológica.

Estos prejuicios suelen retrasar la búsqueda de ayuda profesional, afectando el rendimiento escolar, laboral y las relaciones personales de quienes lo presentan.

En la actualidad, se cuenta con múltiples estrategias de intervención basadas en la evidencia científica: psicoterapia cognitivo conductual, entrenamiento en habilidades sociales, orientación a padres y docentes e incluso tratamiento farmacológico cuando es necesario. El enfoque integral es clave, ya que cada persona con TDAH tiene fortalezas particulares que pueden potenciarse con el acompañamiento adecuado.

Conmemorar el Día Internacional del TDAH este año es una oportunidad para promover una sociedad más inclusiva, que reconozca la diversidad de estilos de aprendizaje y la importancia de la salud mental. Al abrir espacios de información y comprensión, ayudamos a que niños, jóvenes y adultos con TDAH puedan desarrollar su máximo potencial, libres de prejuicios y con acceso a los apoyos que necesitan.

En este día, la invitación es clara: romper el estigma, fomentar la empatía y reconocer que el TDAH no define a la persona, sino que es solo una parte de su historia.

 **Psic. Ariadna Lara**
Coolaborador Educativo

