

**FINALIDAD** //

- Aprenda estrategias para cuidar su cerebro
- Infórmese sobre estrategias para cuidar su cerebro

OBJETIVO //

- Difunde información sobre cómo cuidar la salud de tu cerebro.

INSTRUCCIONES //**Materiales**

- [El sitio web de la Asociación de Alzheimer](#)
- Papel para carteles
- Marcadores / Lápices de colores

Montaje

1. Vaya a la página [10 hábitos saludables para su cerebro](#) en el sitio web de la Asociación de Alzheimer
2. Aprende cómo mantener tu cerebro sano, lo cual puede conducir a una mejor salud mental, así como ayudar a prevenir el deterioro cognitivo.
3. Utiliza la información que has aprendido para crear carteles, colgarlos por la escuela y educar a tus compañeros.

Aplicación

1. Coloca carteles por toda la escuela para promover una buena salud cerebral. ¡Puedes utilizar carteles creados por ti mismo o alguno de los que aquí te ofrecemos!
2. Comparte la información que has aprendido con tus compañeros y familiares. Infórmalos sobre los recursos y la información disponibles en el sitio web de la Asociación de Alzheimer.
3. ¡Utiliza parte de la información que has aprendido para cuidar de tu propio cerebro!



¡Un reconocimiento a la Fundación del Alzheimer por inspirar esta actividad y proporcionar recursos educativos para apoyar la salud cerebral!

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



erikas.lighthouse
Copyright © 2024, Erika's Lighthouse
ErikasLighthouse.org



@Erika's Lighthouse

Hábitos saludables para tu cerebro



Desafía tu mente

¡Sé curioso! Pon tu cerebro a trabajar y haz algo nuevo para ti. Aprende una nueva habilidad. Prueba algo artístico. Desafiar tu mente puede tener beneficios a corto y largo plazo para tu cerebro.



¡Ponte en movimiento!

Realiza ejercicio con regularidad. Esto incluye actividades que eleven tu frecuencia cardíaca y aumenten el flujo sanguíneo hacia el cerebro y el cuerpo. Busca formas de incorporar más movimiento a tu día —caminar, bailar, hacer jardinería—: ¡lo que mejor te funcione!



Protege tu cabeza

Ayude a prevenir lesiones en la cabeza. Use casco para actividades como andar en bicicleta y utilice el cinturón de seguridad. Protéjase al practicar deportes. Haga todo lo posible para prevenir caídas, especialmente en los adultos mayores.



Come bien

Consumir alimentos más saludables puede ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Esto incluye más verduras y carnes o proteínas magras, así como alimentos menos procesados y bajos en grasas. Elija comidas y refrigerios más saludables que disfrute y que estén a su alcance.



Dormir bien

Un sueño de buena calidad es importante para la salud cerebral. Evite las pantallas antes de acostarse y haga que su espacio para dormir sea lo más cómodo posible. Haga todo lo que pueda para minimizar las interrupciones. Si tiene algún problema relacionado con el sueño, como la apnea del sueño, consulte a un profesional de la salud.

La Alzheimer's Association® ofrece «10 hábitos saludables para su cerebro», un conjunto de acciones para mantener su cerebro sano. Para más información, visite <https://www.alz.org/es-mx/ayuda-y-apoyo/la-salud-cerebral/10-habitos-saludables-para-su-cerebro>



Encuentra más recursos para apoyar la salud mental en ErikasLighthouse.org