

**Brainology® Unidad 1: Lección 1, “Conéctalo”: Escaneo Cerebral - Opción A****Califica la Salud de Tu Cerebro**

Para aprender, crecer, y desempeñarse bien, tu cerebro necesita estar físicamente sano. Responde a las siguientes preguntas para obtener información acerca de cuán saludables son tus hábitos cerebrales en este mismo momento, y cómo puedes mejorarlos.

Para cada pregunta, señala con un círculo el número que está al lado de tu respuesta.

**1. Sueño: ¿Cuántas horas dormiste anoche?**

1) 6 o menos

2) 7-8

3) 8 o más

**2. Nutrición: ¿Cuántos de los siguientes tipos de alimentos comiste ayer?** **Pescado o carne magra** (pescado, pollo, o pavo) **Lácteos** (huevos, leche, queso, o yogurt) **Frutas y Vegetales** (manzanas, naranjas, brócoli, habas, espinaca, etc.) **Frutos secos y Granos** (almendras, cacahuetes, nueces, pistachos, anacardos, pasta de trigo integral, pan / cereal integral, muffin de salvado)

1) Ninguno de estos tipos de alimentos

2) Uno de estos tipos de alimentos

3) Dos de estos tipos de alimentos

4) Tres o más de estos tipos de alimentos

**3. Ejercicio: ¿Qué tipo de ejercicio hiciste ayer?**

1) Ninguno

2) Leve (por ejemplo, caminar, tareas del hogar)

3) Moderado (bailar, andar en patineta, béisbol, senderismo, etc.)

4) Intenso (correr, nadar, baloncesto, fútbol, etc.)

**4. Ejercicio: ¿Durante cuánto tiempo realizaste el ejercicio mencionado arriba?**

1) Menos de 10 minutos

2) 10-19 minutos




3) 20-30 minutos

4) Más de 30 minutos

## Brainology® Unidad 1: Lección 1, “Conéctalo”: Escaneo Cerebral - Opción A, cont.

**Califica la Salud de Tu Cerebro**

Suma **todos** los números que señalaste (1, 2, 3, o 4) y mira el cuadro de comentarios aquí abajo.

Si tu puntuación total fue:	Haz estado en la zona:	Esto significa:
12 o más	 <p><b>Zona de Crecimiento</b></p>	<p>La salud general de tu cerebro para este período estuvo en el rango de crecimiento. Esto significa que estás haciendo un montón de cosas buenas para que tu cerebro esté sano. Aún así, hay cosas que puedes mejorar. El sueño, la nutrición y el ejercicio en conjunto ayudan al cerebro a aprender. Mira los comentarios en la página siguiente para ver cómo puedes mantener tu cerebro saludable.</p>
7-11	 <p><b>Zona Mixta</b></p>	<p>La salud general de tu cerebro para este período estuvo en el rango mixto. Esto significa que estás haciendo algunas cosas buenas para tu cerebro, pero aún no tiene todo el apoyo que necesita para crecer fuerte. Sueño, nutrición y ejercicio en conjunto ayudan al cerebro a aprender. Mira los comentarios en la página siguiente para ver cómo puedes mantener tu cerebro sano y pasar a la zona de crecimiento.</p>
Menos de 7	 <p><b>Zona Fija</b></p>	<p>La salud general de tu cerebro para este período estuvo en el rango fijo. Esto significa que tu cerebro no tiene todo el apoyo que necesita para crecer fuerte. Sueño, nutrición y ejercicio en conjunto ayudan al cerebro a aprender. Mira los comentarios en la página siguiente para ver cómo puedes mantener tu cerebro sano y pasar a la zona de crecimiento.</p>

**Brainology® Unidad 1: Lección 1, “Conéctalo”: Escaneo Cerebral - Opción A, cont.**

## Tu Salud Cerebral: ¿Qué puedes hacer al respecto?

Echa un vistazo a tus respuestas a cada una de las preguntas. ¿Dónde has señalado un 3 o un 4? ¡Esas fueron las áreas de crecimiento saludable de tu cerebro! ¿Dónde has señalado un 1 o un 2? Esos son los lugares sobre los que debes trabajar. Mira las categorías siguientes para ver cómo puede ayudar que pases a la zona de crecimiento.

<b>Sueño</b>	La cantidad recomendada de sueño es de 8 horas o más para los jóvenes. Cuando duermes, tu cerebro elimina desechos, fija nuevos conocimientos, y desarrolla nuevas células cerebrales. Si estás teniendo problemas para dormir, trata de usar la “respiración cuadrada” (de Brainology® Nivel 2—consulte la Guía de Consejos de Estudio).
<b>Nutrición</b>	Una buena nutrición hace que las células de tu cerebro trabajen más rápido y mejor. Los mejores alimentos para la salud del cerebro son los alimentos naturales, como los huevos, el pescado y las aves de corral, productos lácteos bajos en grasa, frutas, verduras y granos enteros. Intenta no comer mucha azúcar, grasa y sal, como se encuentra en bocadillos procesados y comida rápida —que no son saludables para tu cerebro.
<b>Ejercicio</b>	El ejercicio hace que el oxígeno fluya a tu cerebro y te hace crecer nuevas células cerebrales. Hacer ejercicio aeróbico, donde tu ritmo cardíaco y tu respiración aumentan, por lo menos 20 minutos al día es lo mejor. Esto incluye actividades como el bailar, trotar, nadar, baloncesto, fútbol o deportes similares que te hacen mover.

Brainology® Unidad 1: Lección 1, “Conéctalo”: Escaneo Cerebral - Opción A, cont.

**¿Qué harás para ayudar a tu cerebro a permanecer en la zona de crecimiento?**

Me enfocaré en mejorar:

- Sueño
- Nutrición
- Ejercicio

**¿Cómo lo harás?**

¿Qué haré?

¿Cuándo lo haré?

¿Quién me ayudará?

¿Cómo me ayudará esto para crecer?