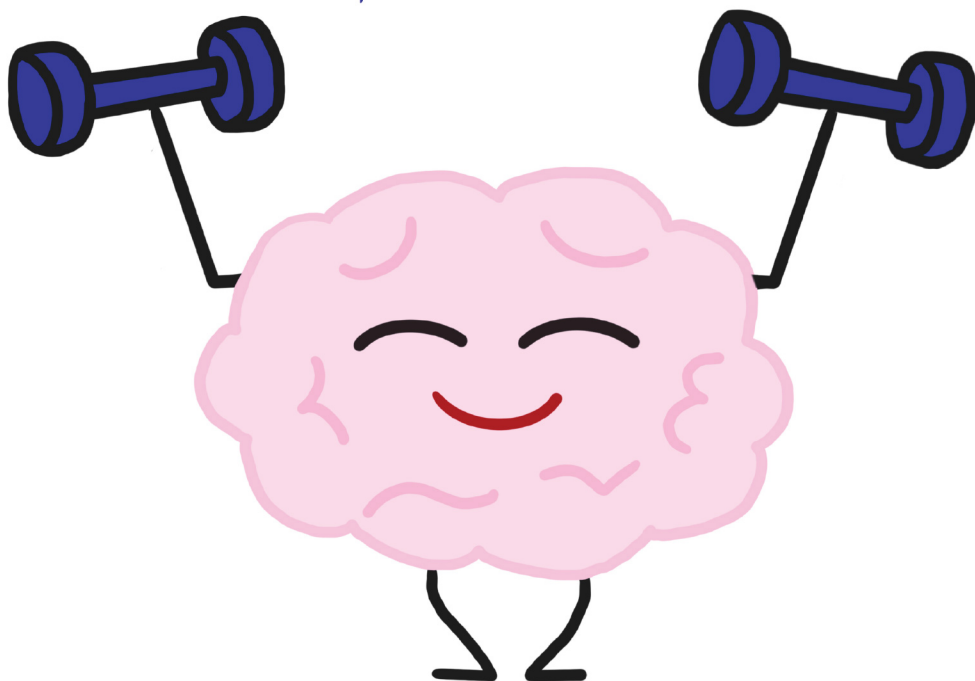


AUMENTA TU CAPACIDAD INTELECTUAL: NEUROPLASTICIDAD

para niños



AYUDANDO A LOS NIÑOS A CAMBIAR CÓMO
PIENSAN, SIENTEN Y ACTÚAN

ESCRITO E ILUSTRADO POR
LILY BREITFELDER

AUMENTA TU CAPACIDAD INTELECTUAL: NEUROPLASTICIDAD

para niños

**ESCRITO E ILUSTRADO POR
LILY BREITFELDER**

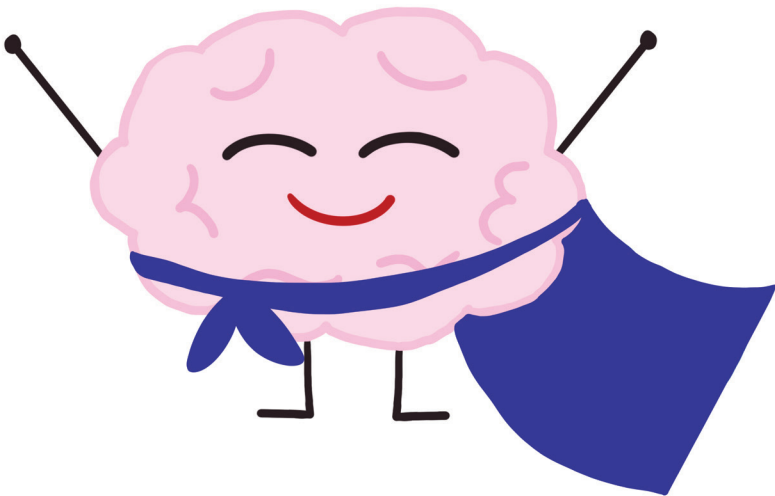
**Derechos de autor © 2026 Lily Breitfelder
Todos los derechos reservados
Impreso en los Estados Unidos de América**

Dedicado con cariño a Pop Pop y Gramsie

EL PODER DE LA NEUROPLASTICIDAD

La neuroplasticidad (ne-uro-plas-ti-ci-DAD) es la increíble capacidad de tu cerebro para aprender, cambiar y crecer a medida que experimentas cosas nuevas. Es lo que te permite mejorar con la práctica. ¡La neuroplasticidad te ayudará a convertirte en la mejor versión de ti mismo que puedas ser!

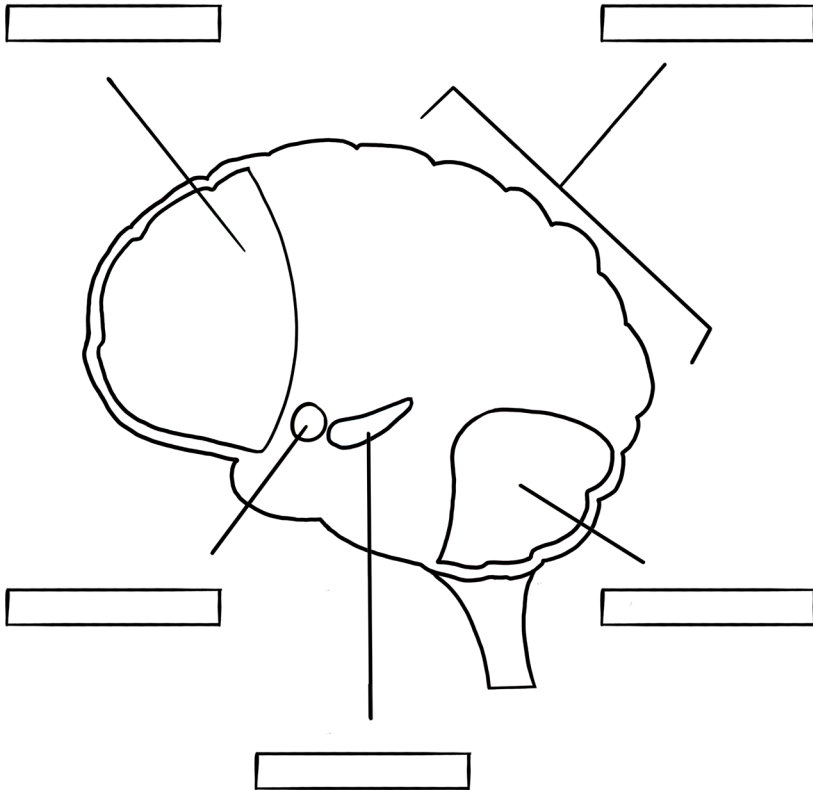
NEURO SE REFIERE A TU **CEREBRO**.
PLASTICIDAD SIGNIFICA SER **FLEXIBLE**.



¡Vamos a explorar cómo funciona tu cerebro!

LA DISPOSICIÓN DE TU CEREBRO

Etiqueta las partes principales de tu cerebro y luego coloréalas.



LAS PARTES DE TU CEREBRO

Entonces, ¿cuánto sabes de tu cerebro? El cerebro es el centro de control de tu cuerpo. Él se encarga de todo lo que haces. Guía cómo piensas, sientes y actúas.

CORTEZA PREFRONTAL

TE AYUDA A HACER
DECISIONES LÓGICAS,
COMO CUANDO RESUELVES
UN PROBLEMA DE
MATEMÁTICAS

CEREBRO

TE PERMITE
APRENDER Y MOVERSE,
COMO CUANDO ESTÁS EN
UNA CLASE DE NATACIÓN

AMYGDALA

CONTROLA LAS EMOCIONES,
MIEDOS E IMPULSOS,
COMO CUANDO ESTÁS
VER UNA PELÍCULA DE MIEDO

CEREBELO

TE AYUDA A MANTENER
EL EQUILIBRIO, COMO
CUANDO MONTAS EN
BICICLETA.

HIPOCAMPO

REGISTRA TUS RECUERDOS,
COMO EL DÍA QUE PERDISTE
TU PRIMER DIENTE

**EL CEREBRO ES CAPAZ DE HACER COSAS INCREÍBLES,
PERO NECESITA ESFUERZO Y DEDICACIÓN
PARA ALCANZAR TODO SU POTENCIAL.**

— DR. ANDREW HUBERMAN

LOS CINCO SENTIDOS

CONFUSIÓN DE PALABRAS

Descifra las palabras para descubrir tus cinco sentidos.

1. SOTUG _____

2. AOTLOF _____

3. TIVAS _____

4. TOCAT _____

5. ODIO _____

Banco de Palabras

vista
olfato
tacto
gusto
oído

TUS CINCO SENTIDOS

Tu cerebro recibe información a través de tus cinco sentidos: vista, olfato, tacto, gusto y oído. Luego procesa esa información y le dice a tu cuerpo qué hacer.

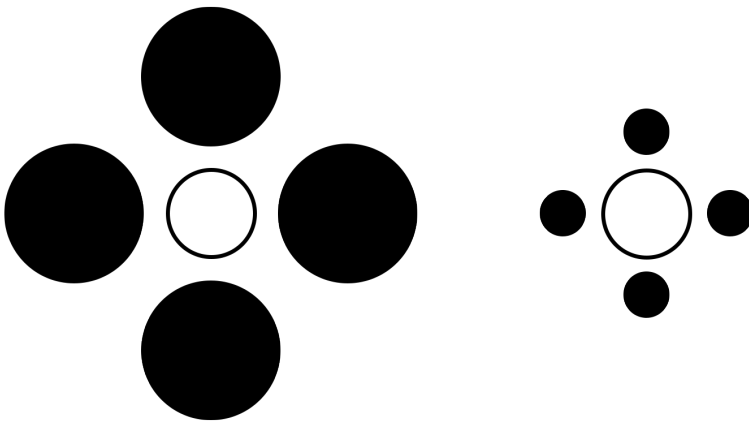


**LOS SENTIDOS, COMO EXPLORADORES DEL MUNDO, ABREN
EL CAMINO HACIA EL CONOCIMIENTO.**

– MARÍA MONTESSORI

ACERTIJO CEREBRAL

¿Cuál de los círculos blancos es más grande? Para descubrirlo, usa una regla y dibuja dos líneas rectas horizontales por la parte superior e inferior de ambos círculos.

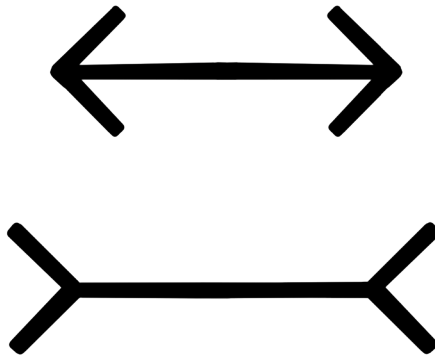


Esta es la ilusión de Ebbinghaus.

ILUSIONES ÓPTICAS

A veces tu cerebro puede engañarte. Una ilusión óptica es una imagen que confunde a tu cerebro y hace que algo se vea diferente de lo que realmente es. ¡Recuerda! Las primeras impresiones pueden ser engañosas.

¿Cuál de estas dos líneas crees que es más larga?



Aunque la segunda línea parece más larga, en realidad ambas tienen exactamente la misma longitud. Esta es la ilusión de Müller-Lyer.

LAS APARIENCIAS ENGAÑAN.

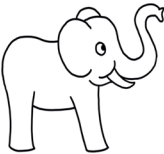
– ESOPPO

ESTEREOTIPOS ANIMALES

Conecta cada animal con su estereotipo:



SABIO



LENTO



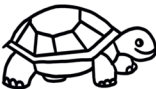
AMA LAS ZANAHORIAS



NUNCA OLVIDA



TORPE



LEAL

ESTEREOTIPOS

A veces el cerebro toma atajos para tomar decisiones más rápido. Esto puede hacer que creas cosas que no siempre son ciertas.

LAS PERSONAS INTELIGENTES USAN GAFAS.

A LAS NIÑAS LES GUSTA EL COLOR ROSA.

LOS NIÑOS NO SABEN BAILAR.

LOS NIÑOS PELIRROJOS TIENEN MAL CARÁCTER.

LAS PERSONAS ALTAS AMAN JUGAR BALONCESTO.



¿Espera... qué?
¡Estos son solo estereotipos!

HAZ PREGUNTAS; NO HAGAS SUPOSICIONES.

– ANGELA AHRENDTS

EL SESGO A MI ALREDEDOR

¿Puedes pensar en ejemplos de sesgo en tu vida?

¿De qué manera te frenan a ti o a los demás?

— ¿QUÉ ES EL SESGO? —

El sesgo es creer algo sin conocer todos los hechos. Es tener una opinión sin una razón lógica.

A veces los sesgos son solo preferencias personales. Tal vez te gusta más el fútbol que el baloncesto, las zanahorias más que el brócoli, o las ciudades grandes más que los pueblos pequeños. ¡Y eso está bien!

Pero a veces los sesgos pueden limitarte. Pueden impedirte probar un nuevo deporte, comer una comida deliciosa, visitar un lugar nuevo, o incluso hacer un nuevo amigo.



**SI CONOCEMOS NUESTROS SESGOS, PODEMOS
CORREGIRLOS.**

— DRA. MAHZARIN BANAJI

SER CONSCIENTE DEMUESTRA QUE TE IMPORTA

¿Recuerdas alguna vez que ayudaste
a alguien que estaba siendo tratado
de manera injusta?

EL PROBLEMA CON EL SESGO

El sesgo puede ser peligroso cuando influye en cómo piensas o sientes acerca de otras personas. Si no tienes cuidado, puede hacer que trates a otros de forma injusta. Por eso es importante reconocer tus sesgos y no dejar que controlen tu cerebro.



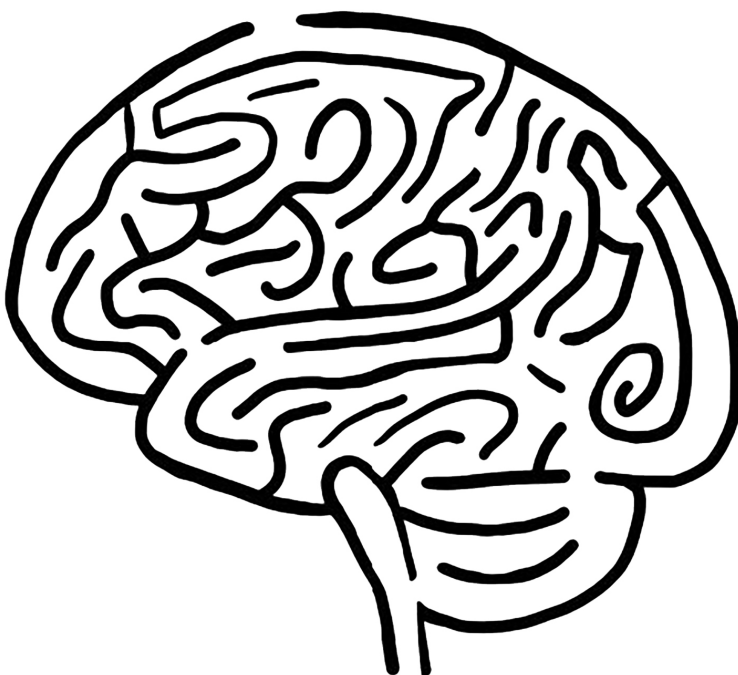
**CUANDO RECONOCEMOS NUESTROS PREJUICIOS, CREAMOS
UNA OPORTUNIDAD PARA VER A LAS PERSONAS POR
QUIENES REALMENTE SON, Y NO POR QUIENES
CREEMOS QUE SON.**

— HOWARD J. ROSS

LABERINTO MENTAL

Encuentra el camino a través de las
vías neuronales del cerebro.

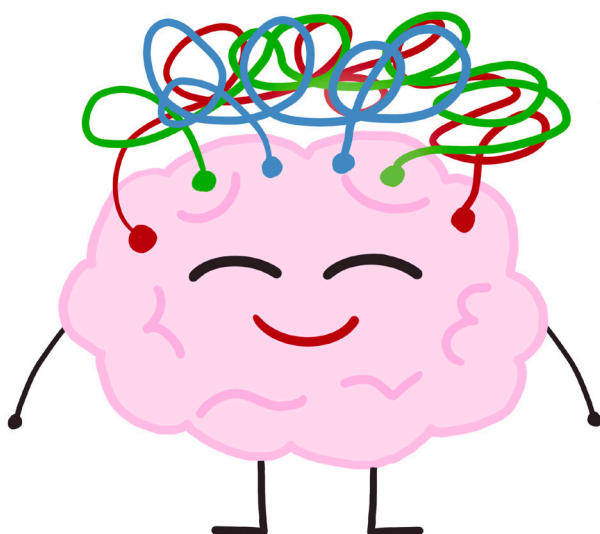
¡Comienza Aquí!



¡Fin!

— LA NEUROPLASTICIDAD — AL RESCATE

¡No te preocupes! La neuroplasticidad de tu cerebro está aquí para ayudarte. Es la capacidad del cerebro de cambiar y adaptarse con cada experiencia que vives. Gracias a la neuroplasticidad, puedes cambiar tu forma de pensar, sentir y actuar.



**LA NEUROPLASTICIDAD ES NUESTRO SUPERPODER HUMANO.
ES LA CAPACIDAD DE NUESTRO CEREBRO Y CUERPO DE
CAMBIAR CON CADA EXPERIENCIA.**

— DRA. LORI DESAUTELS

SOPA DE LETRAS DEL CEREBRO

Encuentra todas las palabras escondidas
en el banco de palabras.

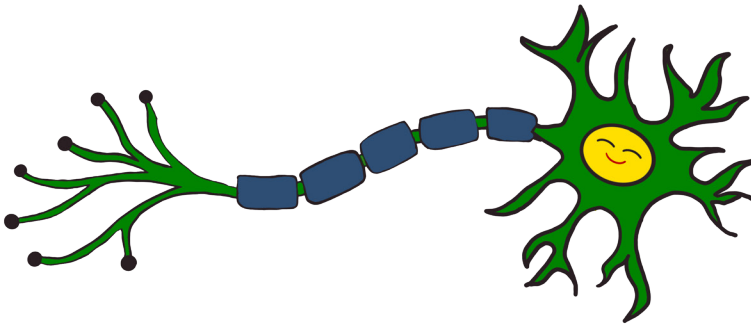
o	b	c	e	r	e	b	r	o	m	j	h
s	i	n	a	p	s	i	s	c	j	x	n
l	c	e	r	e	b	e	l	o	n	m	c
w	v	b	a	k	a	v	j	x	a	x	u
f	d	r	e	f	r	b	r	a	i	n	r
s	e	n	t	i	d	o	s	j	r	g	o
a	m	i	g	d	a	l	a	g	x	s	n
h	i	p	o	c	a	m	p	o	p	s	a

Banco de Palabras

amígdala	neurona
cerebro	sentidos
cerebelo	sinapsis
hipocampo	

LAS VÍAS DE TU CEREBRO

Tu cerebro está lleno de miles de millones de neuronas que transmiten mensajes por todo el cuerpo. Se comunican a través de una red de vías neuronales conectadas por sinapsis. Cuando aprendes cosas nuevas, tu cerebro crea nuevas vías neuronales y sustituye las antiguas. Este proceso te ayuda a deshacerte de los patrones de pensamiento negativos y a adoptar ideas nuevas.



NEURONA

CAMBIA TUS PENSAMIENTOS Y CAMBIARÁS EL MUNDO.

– DR. NORMAN VINCENT PEALE

FORTALECE TUS VÍAS NEURALES

Montar en bicicleta puede resultar difícil al principio, pero se vuelve más fácil con la práctica. ¿Se te ocurre alguna actividad que te haya resultado más fácil con el tiempo?

PODER CEREBRAL

Usar tu cerebro ayuda a que se vuelva más poderoso. Practicar nuevas habilidades fortalece tus conexiones neuronales y aumenta tu capacidad intelectual. ¿Qué tipo de actividades te gusta hacer?

SER CREATIVO

APRENDER UN NUEVO IDIOMA

LEER

BAILAR

DIBUJAR

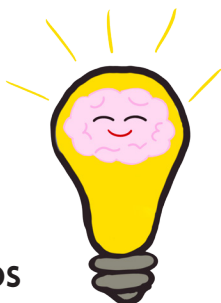
HACER EJERCICIO

JUGAR

HACER ROMPECABEZAS

HACER MALABARISMOS

VIAJAR



TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL

CANTAR

**SOMOS LO QUE HACEMOS REPETIDAMENTE. LA EXCELENCIA,
POR LO TANTO, NO ES UN ACTO, SINO UN HÁBITO.**

- ARISTÓTELES

APRENDER Y CRECER

¿Se te ocurre algún error que te haya ayudado aprender y crecer?

ACEPTA LOS ERRORES

¡Los errores a menudo pueden ser útiles! Cuando reconoces y corriges tus errores, tu cerebro se adapta fortaleciendo algunas conexiones neuronales y eliminando otras. Esto te ayuda a hacer las cosas mejor en el futuro.



HE FALLADO UNA Y OTRA VEZ EN MI VIDA.
Y POR ESO TENGO ÉXITO.

– MICHAEL JORDAN

TU MENTALIDAD IMPORTA

Reescribe estas frases para revelar tu mentalidad de crecimiento.

No se me da esto y nunca lo seré.

Quiero rendirme.

Nunca lo entenderé.

Simplemente no lo entiendo.

Nunca se me darán bien las ciencias.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Una mentalidad de crecimiento es saber que puedes mejorar en algo con el tiempo, con práctica, esfuerzo y paciencia. Te permite asumir nuevos retos y recuperarte después de los errores. Tener una mentalidad de crecimiento te ayuda a alcanzar tus metas y a desarrollar todo tu potencial.



**EL SECRETO DE LA VIDA ES CAER SIETE VECES
Y LEVANTARSE OCHO.**

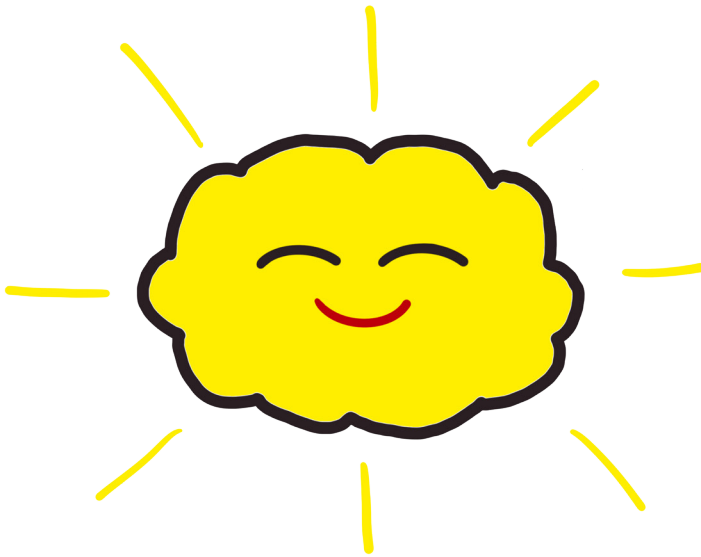
– PAULO COELHO

DATOS CURIOSOS SOBRE EL CEREBRO

- Tu cerebro genera suficiente electricidad como para alimentar una bombilla.
- El cerebro humano está compuesto por aproximadamente un 75 % de agua.
- El cerebro es el único órgano del cuerpo que no siente dolor.
- El cerebro humano produce alrededor de 70 000 pensamientos al día.
- El cerebro no se desarrolla completamente hasta los 25 años.
- El cerebelo pesa aproximadamente 150 gramos. • El cerebro representa aproximadamente el 80 % del cerebro.
- La parte del cerebro llamada «amígdala» recibe su nombre de la palabra griega que significa «almendra» debido a su forma.
- Hay alrededor de 86 mil millones de neuronas en el cerebro humano.
- Las neuronas envían información a unos 240 km/h.
- El cerebro humano tiene alrededor de 100 billones de conexiones sinápticas.
- Dormir lo suficiente ayuda a mantener las vías neuronales.

TU FUTURO SE VE BRILLANTE

El increíble poder de neuroplasticidad de tu cerebro te ayudará a aprender, cambiar y crecer a lo largo de toda tu vida. Manteniéndote activo y probando cosas nuevas, puedes mantener tu cerebro sano y ágil. Ser consciente de los prejuicios te ayudará a tomar buenas decisiones e inspirará a otros a hacer lo mismo. Con una mentalidad de crecimiento, junto con mucha práctica y determinación, ¡todo es posible!



**NO IMPORTA CUÁL SEA TU CAPACIDAD, EL ESFUERZO ES LO
QUE LA DESPERTARÁ Y LA CONVERTIRÁ EN UN LOGRO.**

– DRA. CAROL DWECK