



Estrés, el cerebro y bienestar emocional

Cuando los jóvenes entienden como trabajan sus cerebros y lo que ellos pueden hacer para fortalecer la salud del cerebro, ellos mejoran su bienestar social y emocional y la motivación por aprender aumenta.

Entienda el cerebro y las funciones ejecutivas

La *corteza prefrontal* es el administrador del cerebro y es la encargada de:

- Toma de decisiones
 - Organización
 - Planeación
 - Memoria de trabajo
 - Inicio de tareas
- a. Pensamiento de alto orden
 - b. Automonitoreo
 - c. Control de impulsos
 - d. Regulación de emociones

Entienda al cerebro y las emociones, memorias y la respuesta de supervivencia

El *sistema límbico* es el protector del cerebro y es el encargado de:

- *Amígdala*: luchar, huir, quedarse estático
- *Hipocampo*: memoria de corto y largo plazo
- *Hipotálamo*: homeóstasis (equilibrio y balance de los sentidos)

Reconozca como el estrés afecta el cerebro y como conciencia plena puede ayudar



Use otras prácticas saludables para el cerebro para reducir el estrés

- Realice 150 minutos de ejercicio aeróbico a la semana.
- Como alimentos saludables para el cerebro.
- Los adolescentes deberían dormir 8-10 horas cada noche. Los adultos deberían dormir entre 7 y 9 horas.

