



PERÚ

Ministerio de
Educación



UGEL N° 04

AGEBRE

CON VOCACIÓN, ARTICULACIÓN E INNOVACIÓN
CONSTRUIMOS ESCUELAS DE LA CONFIANZA

Leemos Expresamos Aprendemos



Semana N°2

Del 15 al 20 de abril



Secundaria
VII CICLO
(3° - 4° - 5°
GRADO)

2024

La dieta mental para tener un cerebro sano



El cerebro funciona con energía bioquímica y, como cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, es necesario nutrirlo. Este objetivo solo puede ser logrado con una "dieta mental" compuesta por distintas actividades que no siempre incluimos en nuestro día a día. Los científicos David Rock y Daniel J. Siegel han propuesto "la dieta de la mente saludable", la cual consta de 4 actividades que debemos realizar con frecuencia. Veamos qué tendría que incluir nuestro variado menú:

- 1. Duerme bien.** Aunque habitualmente se piensa que es necesario dormir 8 horas diarias, en realidad, esto depende de cada persona. Así pues, es necesario que conozcas cuánto tiempo es el adecuado para que tu cuerpo y tu mente estén en pleno rendimiento. A modo de prueba, la primera semana duerme 6 horas al día; la segunda, 7; la tercera, 8; y la cuarta, 9. ¿Cómo te sientes al despertarte en cada semana? Toma nota de aquellos días en que te sentiste mejor y compáralos con los otros. Por cierto, según algunos de sus biógrafos, Albert Einstein, el físico extraordinario que aportó mucho a la ciencia, dormía normalmente 10 horas diarias, excepto en el caso de que estuviera trabajando en ideas que consideraba importantes; en ese caso, dormía 11. Dormir bien recarga la mente, repara el cuerpo, consolida la memoria y asienta piezas de información que hemos ido aprendiendo durante el día.
- 2. Juega a menudo.** Es usual pensar que el juego es solo para niños, que la vida es un asunto serio y que nuestro tiempo debe ser productivo. La ironía es que las actividades lúdicas son absolutamente necesarias en nuestra vida por múltiples razones: reducen las reacciones ante el estrés, fortalecen las relaciones personales, inspiran la creatividad, nos hacen más flexibles emocionalmente, nos permiten asimilar mejor el aprendizaje, etc. Por ello, juega con tu familia y tus amigos; utiliza juguetes u objetos de arte que tengas a la mano para entretenerte; piensa en ideas para un descanso divertido con tus compañeros; averigua los programas recreativos que ofrece tu comunidad y participa en ellos.
- 3. Desarrolla la introspección y vive el presente.** Para lograr esto, es imprescindible que realices actividades como pasear en plena naturaleza, escuchar una música tranquila o realizar algún tipo de meditación o relajación. Asimismo, no vivas recordando el pasado o angustiado por lo que sucederá en el futuro. Concéntrate en tus experiencias del aquí y el ahora. Hacerlo te ayudará a bajar el nivel de estrés y de angustia, además de reducir la presión arterial y la tensión muscular.
- 4. Ejercítate físicamente.** Para estar y sentirte sano, realiza una amplia variedad de ejercicios físicos: desde caminar, bailar o trotar, hasta practicar uno o más deportes de tu agrado. El ejercicio físico ayuda a la plasticidad del cerebro; es decir, permite mejorar el aprendizaje e incrementar la creatividad. Además, potencia las actividades neuronales que retardan el envejecimiento.

¡Ahora, desafía tu comprensión!

Marca la respuesta correcta:

Si no recuerdas algún dato o información, debes volver a leer el texto.



Capacidad: Obtiene información del texto escrito (nivel literal)

1. ¿Cuál de las siguientes recomendaciones ayuda a la plasticidad del cerebro?
2. ¿En qué consiste la "dieta de la mente saludable"?

Capacidad: Infiere e interpreta información del texto

3. ¿Por qué el autor considera una ironía que las actividades lúdicas sean necesarias para realizar diversas actividades?
4. ¿De qué trata principalmente el texto?
5. Luis, además de sentir estrés, está angustiado porque piensa que el examen será muy difícil y le ha empezado a doler el cuello. Según el texto, ¿cuál de los siguientes consejos le sería más útil a Luis?

Capacidad: Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto

6. ¿De qué trata principalmente el texto?
7. ¿Qué opinas sobre las actividades propuestas por David Rock y Daniel J. Siegel?

¡En la UGEL 04, mejoramos nuestra comprensión lectora con la estrategia LEA!