**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**Ciclo escolar 2021 – 2022**

**Tutoría de pares**

**Curso: Tutoría**

**Docente: ROSA VELIA DEL RIO TIJERINA**

**Alumna: Rosaura Giovana Loera Pérez.**

**Número de lista: 12**

**Grado: 3° Sección: B**

**10/Enero/2022**

**El cerebro y sus distintas funciones**

El cerebro posee la computadora más potente del mundo. Además, el cerebro tiene aproximadamente100 mil millones de neuronas activas o células nerviosas que en cada una de estas células se almacena información.

**Las cinco funciones exclusivas de los humanos son:**

* Habilidad de caminar erguidos
* Habilidad de oponer el dedo pulgar con el índice
* Habilidad de hablar y escribir
* Habilidad de comprender el lenguaje
* Habilidad de leer

Los niveles del cerebro, tiene en la parte baja del cerebro se encuentra el tallo cerebral, está cerca de la parte superior del cuello, también se le denomina cerebro reptiliano - porque es similar al cerebro de los reptiles de sangre fría.

El cerebro tiene dos lados, uno es el derecho, el cual enfatiza en la rima, ritmo, música, imágenes, imaginación, etc. Todo lo relacionado a la creatividad y el izquierdo enfatiza en las palabras, lógica, números, secuencia, etc. Todo lo relacionado a las matemáticas y actividades más de números y comprensión.

Los muchos tipos de inteligencia el profesor Howard Garner, de la universidad de Harvard, considera que existen al menos 8 diferentes tipos de inteligencia y une la inteligencia espacial y la visual. Cada persona tiene diferentes intereses, capacidades y aprendemos de distintas formas.

**Las seis entradas principales del cerebro:**

* Lo que vemos
* Lo que escuchamos
* Lo que probamos
* Lo que tocamos
* Lo que olemos
* Lo que hacemos

**Las tres preferencias principales de los estilos de aprendizaje**

1. Estudiantes kinestésicos: aprenden cuando se mueven y experimentan
2. Estudiantes visuales: aprenden cuando ven imágenes de lo que están estudiando
3. Estudiantes auditivos: aprenden a través del sonido: la música y el habla

**Lo que el cerebro necesita para su buen funcionamiento:**

* El cerebro necesita el tipo correcto de energía para producir esos fluidos químicos
* Una deficiencia alimentaria que disminuye el rendimiento es una falta de un tipo de grasa polinsaturada llamada ácido linoleico que el cuerpo mismo no puede producir y esta grasa es encontrada en una cucharadita de aceite de maíz
* Las causas principales de un rendimiento mental pobre es la falta de hierro
* El cerebro también requiere de una provisión constante de otros nutrientes
* Cada una de las 100mil millones de neuronas tiene alrededor de un millón de bombas de sodio, y estas son vitales para la transmisión de todos los mensajes del cerebro
* El sodio y el potasio les dan energía a esas bombas
* Si se reduce la ingesta de sodios se reducirá el movimiento de la corriente eléctrica a lo largo del cerebro
* Si se reduce la ingesta de potasio de manera drástica, se corre el riesgo de tener anorexia

Aprendemos rápidamente porqué los lados izquierdo y derecho del cerebro están involucrados a la vez, y también lo están el centro emocional del cerebro que se encuentra en el sistema límbico. El centro emocional del cerebro también está estrechamente relacionado con el sistema de almacenamiento de la memoria de largo plazo. Esa es la razón por la cual todos recordamos con mucha facilidad cualquier información que tenga un alto contenido emocional. El cerebro puede aprender desde el nacimiento hasta el fin de la vida.

**La primera** clave para mejorar la habilidad de recordar cualquier cosa es: asociándola con una imagen poderosa y utilizando una o más de las habilidades de su cerebro. **El segundo** paso es aprender a utilizar el subconsciente. Y aquí es donde nos encontramos con las ondas del cerebro. -Por ejemplo, conectarse a un escáner electrónico y pronto descubrirá que algunas partes de nuestro cerebro pueden enviar y recibir información en diferentes frecuencias. Muchos investigadores ahora están convencidos de que podemos absorber información mucho más rápida y efectivamente cuando nuestro cerebro está en un estado de vigilancia relajado

**Consejos sencillos acerca de alimentación para el cerebro:**

* Desayune bien cada mañana, de preferencia que su desayuno tenga grandes cantidades de fruta fresca.
* Tener un buen almuerzo, que de preferencia incluya una ensalada de verduras frescas.
* Hacer que el pescado, las nueces y las grasas vegetales sean parte clave de su dieta.
* Hacer ejercicio de manera regular para oxigenar la sangre.
* Purificar el cuerpo de todas las toxinas. Una manera de hacerlo es tomando mucha agua.

Daniel Goleman argumenta que la inteligencia emocional tiene una mayor importancia que la inteligencia académica en el desarrollo de una persona integral. Los pensamientos positivos y negativos también pueden provocar cambios importantes en la manera en que su cerebro procesa, almacena y recupera información: cambios, de hecho, en su habilidad de aprender.

**Los primeros y fáciles 10 pasos para mejorar el aprendizaje:**

1. Comience con las lecciones de los deportes.

2. Atrévase a soñar.

3. Establezca una meta específica y ponga fechas límites.

4. Consiga un mentor entusiasta. Rápidamente.

5. Comience con el panorama global.

6. Pregunte!

7. Descubra el principio más importante.

8. Encuentre los tres mejores libros escritos por triunfadores prácticos.

9. Vuelva a aprender como leer eficazmente.

10. Refuércelo con imágenes y sonido.

**PRUEBA DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES PARA PREESCOLAR**

****