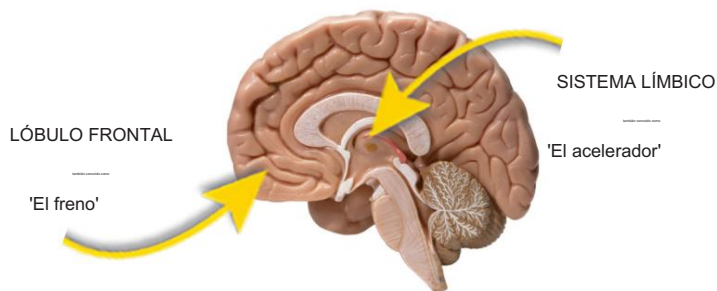




# Know Your Neuro

## Conoce tu neuro

Guía de actividades para los grados 6 a 12



### ¡Prueba mental!

- 1) ¿Qué parte del cerebro contiene el acelerador?
- 2) ¿Qué parte del cerebro contiene los frenos?
- 3) ¿Cuáles son las reglas del cerebro?
- 4) ¿Qué parte del cerebro siente curiosidad?
- 5) ¿Qué parte del cerebro se encarga del pensamiento?

**Evalúa tus frenos.** Las habilidades de la función ejecutiva (FE) del lóbulo frontal ayudan a los jóvenes a planificar, organizar, controlar sus impulsos y demostrar empatía hacia los demás. Las habilidades de FE de nivel inferior son las primeras en aparecer, y luego las de nivel superior se desarrollan a medida que el lóbulo frontal crece en los últimos años. Pide a los estudiantes que califiquen cada una de sus habilidades en una escala del 1 al 10, donde 10 es la calificación más alta.

Habilidades de funciones ejecutivas de nivel inferior

- Inicio de la tarea
- Pensamiento flexible
- Planificación
- Priorización
- Organización
- Memoria de trabajo
- Autocontrol
- Atención selectiva
- Coordinación



Habilidades de EF de nivel superior

- Pensamiento abstracto
- Control de impulsos
- Toma de decisiones
- Resolución de problemas
- Regulación de las emociones
- Tolerancia a la frustración
- Buen juicio
- Empatía

### Preguntas y datos para el debate:

### Discusión

- ¿Qué habilidades calificaste más? ¿Cuáles?  
¿Hay habilidades que podrías mejorar?
- ¿Por qué crees que el sistema límbico?  
¿Se desarrolla primero, antes que el lóbulo frontal?
- ¿A quién conoces que tenga más madurez?  
¿Habilidades del lóbulo frontal superiores a las de otros?
- ¿Cómo te tienta tu sistema límbico?  
¿Participar en conductas de riesgo?
- ¿Cómo se aplica el principio de "úsalo o piérdelo"?  
¿Te beneficia? ¿Cómo puede perjudicarte?
- ¿Cuáles son las habilidades de la función ejecutiva más importantes?  
¿Importante para evitar comportamientos de alto riesgo?
- ¿Cuál crees que es la conducta de alto riesgo con la que más luchan los jóvenes?  
¿Por qué?

### Desafíos del lóbulo frontal

¿Cómo responderías a los siguientes escenarios? ¿Qué quiere hacer el acelerador de tu sistema límbico? ¿Qué dice tu cerebro pensante, los frenos de los lóbulos frontales?

Escenario 1: Ves a un estudiante en el gimnasio o en el patio de recreo siendo grosero con otro estudiante.

Escenario 2: Encuentras algo en el pasillo que puede pertenecer a otra persona.

Escenario 3: Un nuevo estudiante se une a tu clase y los demás comienzan a burlarse de él.

Escenario 4: Tu hermano mayor o el hermano mayor de un amigo te ofrece una cerveza.

Escenario 5: Alguien te muestra en su teléfono una foto de una persona desnuda.

Escenario 6: Alguien quiere que pruebes a vapear en el baño de la escuela.

### La regla del cerebro

- ¿Cuál es la regla del cerebro?
- ¿Qué habilidades de la función ejecutiva observa que los jóvenes utilizan menos que las generaciones anteriores? ¿Cómo les afecta esto?  
¿Cómo te afecta?
- ¿En qué habilidades de funciones ejecutivas eres un buen modelo a seguir?  
¿para?
- ¿Qué conductas de alto riesgo observa usted en los jóvenes hoy en día?
- ¿Cómo se puede utilizar el principio "úsalo o piérdelo" para ayudar a los jóvenes a mejorar sus habilidades de función ejecutiva?
- ¿Cómo podrías integrar el entrenamiento en habilidades de funciones ejecutivas en tu lenguaje y actividades diarias?
- ¿Cuál es el código de conducta de su familia? ¿Cuáles son sus reglas sobre drogas, alcohol, acoso escolar y otros comportamientos de riesgo?