

## **¿A qué actividades extraescolares apuntar a mi hijo? Los beneficios de entrenar el cerebro de los pequeños**

**Cuántas veces nos planteamos como padres, ¿está suficientemente ejercitado el cerebro de nuestros hijos en la escuela? Puede que cada vez más pero todavía queda mucho camino por recorrer, lo que explica por qué a los niños, jóvenes o adultos les cuesta tanto concentrarse o ser más eficaces en sus tareas escolares o laborales. Para mejorar y reforzar la capacidad y habilidades del cerebro, es necesario ejercitar las neuronas mediante el deporte mental ¿Pero saben los padres en qué consisten?**

Los planes de estudios más avanzados de países como Dinamarca, Finlandia u Holanda, referentes en materia educativa ya priman el entrenamiento cerebral y la estimulación de la creatividad sobre los contenidos de las materias. En España todavía parece que se está empezando la casa por el tejado y a la vista están los datos de los informes sobre resultados académicos. Niños estresados, desganados, familias agobiadas y preocupadas son indicadores de nuestro panorama actual.

A la hora de elegir actividades extraescolares que complementen la formación de los hijos todos los padres se preguntan ¿deporte físico o refuerzo escolar? ¿Y si hubiese una tercera alternativa como el deporte mental?

En A Coruña se puede encontrar un ejemplo de innovación educativa en estado puro con NeuroMotiva: un método pionero en estimulación de inteligencias múltiples y mejora de la memoria que permite entrenar el cerebro a cualquier edad, consiguiendo hasta un 45% de aumento en los niveles de atención/concentración y un 60% en memoria y retentiva. NeuroMotiva fue creado por la empresa MotivaCEV y es impartido por neuroinstructores certificados. Mar Sánchez, psicóloga y cofundadora de NeuroMotiva en sus conferencias Cerebros Contentos recuerda que “nuestras neuronas necesitan ejercicio igual que los músculos. Los grandes deportistas tienen algo más, algo que los hace diferentes... y es que la motivación, la concentración o la visualización para alcanzar el éxito sólo se consiguen entrenando el cerebro”.

La neurociencia está demostrando los múltiples beneficios de invertir en nuestro cerebro en cualquier etapa: educación infantil, primaria, secundaria, bachillerato, universidad y vida laboral.

Entrenar la mente a través del juego, los retos mentales, la meditación, la gestión emocional y el uso del ábaco como herramienta atencional permite estimular la creatividad y el pensamiento divergente para disfrutar de unos mejores resultados académicos y profesionales.

Tanto la revista internacional Neural Plasticity (2016) como la Southern Medical University han publicado importantes descubrimientos en cuanto a los efectos neuronales que tiene la práctica continuada con el ábaco: mejora de la plasticidad cerebral y de las capacidades cognitivas. Recientemente, en nuestro país, la revista Muy Interesante se hizo eco de estos hallazgos con un titular que no deja indiferente: “Entrenar con un ábaco puede cambiar tu cerebro”

Muchos niños y jóvenes tienen un talento innato maravilloso pero si no se entrena puede quedarse en el &#39;banquillo&#39;; otros tienen un potencial latente oculto que precisa ser despertado y motivado. Los padres deberían tener la responsabilidad de procurarles aquellas herramientas que les permitan llegar a ser la mejor versión de sí mismos y hay grandes equipos de profesionales ahí fuera, como en NeuroMotiva, dispuestos a entrenar las mentes del futuro.

**Datos de contacto:**

Eduard Coromina

Nota de prensa publicada en: [15004](#)

Categorías: [Educación Galicia Infantil Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>