

5 hábitos que mejoran la memoria infantil 🧠 ✨

Pequeñas acciones diarias pueden marcar una gran diferencia en la capacidad de recordar, aprender y concentrarse de tus hijos.





HÁBITO 1

Dormir bien fortalece el aprendizaje 🧠💤

Mientras los niños duermen, su cerebro **organiza y consolida** la información aprendida durante el día. El descanso no es un lujo: es una parte esencial del proceso de aprendizaje.

Memoria

Se fijan los recuerdos del día

Atención

Mejora la concentración al día siguiente

Aprendizaje

Se asimilan mejor los nuevos conceptos

Alimentación que nutre el cerebro



Una dieta equilibrada aporta los nutrientes que el cerebro necesita para desarrollarse. **Un cerebro bien alimentado aprende mejor.**



Frutas

Antioxidantes y vitaminas esenciales



Verduras

Minerales y fibra para el sistema nervioso



Proteínas saludables

Omega-3 y aminoácidos clave



Cereales integrales

Energía sostenida para el cerebro



HÁBITO 3

Jugar y explorar todos los días



El juego no es tiempo perdido: es la forma más natural y poderosa de aprender. Los juegos de **observación, construcción, clasificación y búsqueda** fortalecen las conexiones cerebrales de manera divertida y motivadora.

- ❏ Cada experiencia lúdica es una oportunidad para recordar, descubrir y consolidar nuevos aprendizajes.





HÁBITO 4

Leer y conversar en familia



Las palabras también ejercitan la memoria. Leer cuentos, hacer preguntas y conversar sobre el día ayuda a los niños a **recordar información y organizar sus ideas**.

- **Lee en voz alta cada día**
Aunque sean solo 10 minutos, el impacto es enorme
- **Haz preguntas sobre la historia**
¿Qué crees que pasará? ¿Qué hizo el personaje?
- **Conversa sobre el día**
Repasar lo vivido refuerza la memoria a largo plazo

La memoria se construye día a día


Más que ejercicios complejos, son los **hábitos saludables** y **las experiencias significativas** los que fortalecen la memoria infantil. En el [CDI EuroAmericano](#) promovemos experiencias que favorecen el aprendizaje, la curiosidad y el desarrollo integral de cada niño.

 **Duerme bien**

 **Come sano**

 **Juega cada día**

 **Lee en familia**

 Guarda este boletín y compártelo con otras familias que deseen apoyar el desarrollo de sus pequeños.

