

Estimulación Cognitiva en **el domicilio**

Cuaderno de ejercicios

Nº 7



Centro de Prevención del
Deterioro Cognitivo

Estimulación Cognitiva en **el domicilio**

Cuaderno de ejercicios



Centro de Prevención del
Deterioro Cognitivo



Agradecimiento:

Madrid Salud agradece a Sandoz su colaboración para la edición de este cuaderno.

Autores:**CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO:**

De Andrés Montes, M^a. E.; Llanero Luque, M.; Reinoso García, A. I.; García Mulero, E.; Martín Medina, E.; Mejuto Vázquez, G.; Sánchez Mangudo, C.; García Marín, A.; Lozano Ibáñez, M.; Aragón Cancela, M. C.; Ruiz Sánchez de León, J. M^a.; Gómez Sánchez-Garnica, J. M.; Álvarez Crespo, B; Montenegro Peña, M.; Montejo Carrasco, P.

Apoyo Administrativo: Sánchez Díaz, C. F.; Escandell Alsina, M^a. A.; Ampuero Ampuero, M. M.; Guzmán Ramos, M.C.

Textos e imágenes complementarios: Colaboradores de Wikipedia. Wikipedia, La Enciclopedia Libre, 2008. Disponibles en www.wikipedia.org.

©Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Depósito Legal: M-21089-2014.

Introducción

Le presentamos este cuaderno de Estimulación Cognitiva en el Domicilio. Ha sido diseñado para que puedan trabajar con él las personas que presenten problemas de memoria.

El objetivo de este material es que usted lo utilice diariamente y de esta forma pueda estimular su memoria, atención, lenguaje, cálculo... Para que el aprovechamiento sea completo es indispensable crear un **hábito** de trabajo diario, en el que la persona pueda reservar un horario regular para realizarlo.

Los ejercicios están diseñados para que puedan resolverse sin ayuda, no obstante es muy aconsejable que los familiares colaboren potenciando la rutina del trabajo diario; también es muy importante que participen en **otras actividades**: hablar de su presente y su pasado, jugar a juegos de mesa, pasear y disfrutar de los pequeños momentos de la vida... La estimulación no se debe limitar sólo a completar este cuaderno puesto que hay muchos aspectos del día a día que pueden ser igualmente enriquecedores.

Es muy importante conservar una **buena disposición**, particularmente para la realización de las actividades de estimulación, como este cuaderno. Manteniendo el buen ánimo facilitamos que estos ejercicios sean agradables y, por tanto, que sean esperados y realizados con ilusión.

Recuerde: “Todo lo que se ejercita, se mejora; todo lo que no se ejercita, se pierde”.

Este cuaderno ha sido elaborado por los profesionales del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo (Servicio de Prevención y Promoción de la Salud) que pertenece al Instituto de Salud Pública de Madrid-Salud (**Ayuntamiento de Madrid**). Si utiliza y completa el cuaderno, el trabajo de estos profesionales habrá merecido la pena.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>¿Por qué se produce el olvido? El olvido se produce por la falta de uso de lo que queremos recordar; por ejemplo, cuando pretendemos hacer una comida que no hacemos desde hace años y no recordamos la receta, ¿qué ha ocurrido? La falta de uso, el desuso, hace que la olvidemos. Lo que aprendimos hace tiempo se va perdiendo, se desvanece poco a poco porque no lo utilizamos habitualmente. Por lo tanto, si queremos que algo no se nos olvide, hay que recordarlo de vez en cuando. El olvido también se produce por fallos en alguna de las fases de la memoria. Puede, así mismo, suceder que una información nueva impida que recordemos lo anterior. A veces también olvidamos problemas o sucesos que nos han hecho daño; es como si los escondiésemos en un armario y tirásemos la llave para que no nos afectaran emocionalmente.</p>	2
	TOTAL

2 - Tache la letra **I** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 prendas de vestir, por ejemplo: camisa.

.....
.....
.....
.....

5 - Escriba desde el número 55, de 3 en 3, hasta el 142:

55 - 58 - 61-

.....

.....

6 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.

UNIR LOS PUNTOS.



UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.



NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

El cerebro humano tiene una función, que lo diferencia del resto de las especies animales, que es la capacidad de crear. A lo largo de la historia, las distintas culturas han creado arte, pintura, música, danzas, arquitectura, conocimientos científicos, etc.	11
La creatividad es la producción de nuevas ideas que son originales. Una de estas ideas originales que ha facilitado el trabajo doméstico es “la fregona”, inventada en el año 1956 por un ingeniero español, para evitar tener que fregar de rodillas.	
Este invento ha sido muy útil e incluso puede ayudar a prevenir enfermedades como la artrosis, las infecciones, los hongos en las uñas y el deterioro de las manos y las rodillas.	
Ser creativos es una forma de mostrar nuestra inteligencia. La capacidad de crear la tenemos todos los seres humanos y la podemos desarrollar a cualquier edad.	
TOTAL	

2 - Tache la letra E en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

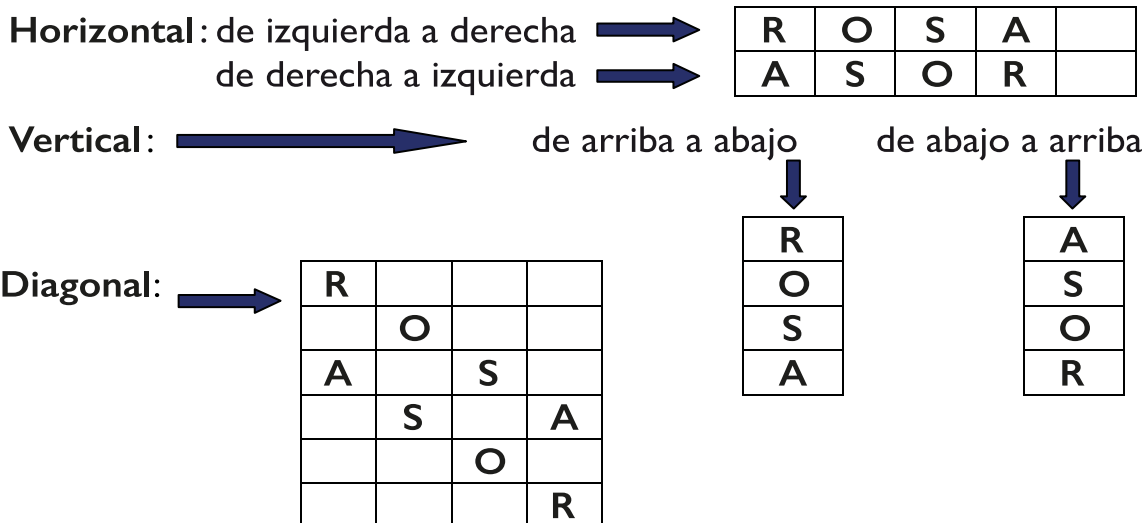
.....

.....

.....

.....

4 - En las sopas de letras las palabras se buscan en horizontal, en vertical y en diagonal como se explica a continuación:



Siguiendo estas instrucciones, localice las siguientes flores. Según las vaya encontrando, tache su nombre en el cuadrado grande y ponga una X en el nombre que aparece en el listado de la izquierda:

- AMAPOLA
- AZUCENA
- CLAVEL
- DALIA
- GARDENIA
- GERANIO
- HORTENSIA
- JAZMÍN
- LILAS
- MARGARITA
- ORQUÍDEA
- TULIPÁN

G	A	R	D	E	N	I	A	X
E	X	L	E	V	A	L	C	Y
R	N	I	M	Z	A	J	D	A
A	T	I	R	A	G	R	A	M
N	A	P	I	L	U	T	L	A
I	Z	L	I	L	A	S	I	P
O	R	Q	U	I	D	E	A	O
A	N	E	C	U	Z	A	X	L
H	O	R	T	E	N	S	I	A

5 - Escriba el nombre de otras flores que usted conozca:.....
.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

Los Ayuntamientos tienen, entre sus objetivos, la obligación de hacer ciudades cada vez más saludables, poniendo el acento en la protección y promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades. Trabajan por la calidad del agua, la seguridad de los alimentos, la mejora de la salud ambiental, la integración de los animales domésticos en la ciudad, la promoción de hábitos saludables y la atención a las personas o grupos sociales más desfavorecidos. Deben tratar de disminuir, o evitar, riesgos o incomodidades para los ciudadanos como son el exceso de ruidos o la polución debida a calefacciones y vehículos. Entre sus competencias se encuentran también la limpieza de las calles, la recogida de basuras, la ordenación del tráfico, el control de las edificaciones y el cuidado y mejora de las zonas verdes.	5
TOTAL	

2 - Tache la letra S en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 muebles, por ejemplo: silla.

.....
.....
.....
.....

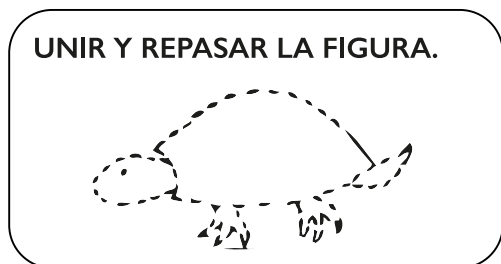
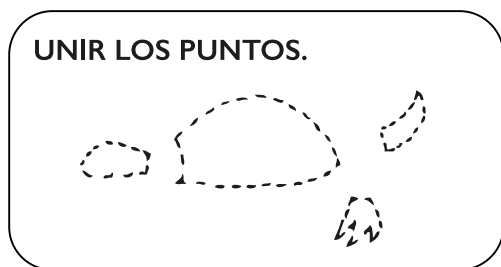
5 - Escriba desde el número 28, de 3 en 3, hasta el 118:

28 - 31 - 34 -

.....

.....

6 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.

NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El <u>jamón serrano</u> es un <u>alimento</u> <u>recomendado</u> en una <u>dieta sana</u> y <u>equilibrada</u> como es la <u>dieta mediterránea</u>. Su <u>valor energético</u> es <u>bajo</u> en <u>calorías</u> y <u>contiene</u> <u>proteínas</u> de <u>alto interés</u> <u>nutricional</u>. <u>Contiene</u> <u>grasas</u> como el <u>ácido oleico</u> que son <u>beneficiosas</u> para el <u>corazón</u>. <u>Posee</u> <u>vitaminas</u> muy <u>importantes</u>, como las del <u>grupo B</u> y <u>minerales</u> <u>necesarios</u> para el <u>organismo</u>, como el <u>zinc</u> y el <u>hierro</u>. <u>Además</u>, al <u>contrario</u> de lo que se pueda <u>pensar</u>, es un <u>alimento</u> que se <u>digiere</u> <u>fácilmente</u> porque <u>tiene</u> <u>bajo</u> <u>contenido</u> en <u>colágeno</u>. La <u>palabra</u> “<u>serrano</u>” <u>posiblemente</u> <u>tenga</u> su <u>origen</u> en el <u>proceso</u> de <u>curación</u> del <u>jamón</u>, ya que para su <u>elaboración</u> son <u>necesarias</u> <u>temperaturas</u> <u>frías</u>, <u>propias</u> de las <u>zonas</u> <u>geográficas</u> de <u>montaña</u> o “<u>sierra</u>”. A <u>nivel</u> <u>internacional</u> se <u>hace</u> <u>publicidad</u> del <u>jamón</u> <u>ibérico</u> <u>puro</u> de <u>bellota</u> como una de las <u>excelencias</u> de la <u>gastronomía</u> <u>española</u>.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **M** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que tengan la letra R, por ejemplo: perla.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 - Debajo de cada V escriba un 2. Sume el total y anótelo: _____

V	W	U	W	W	V	V
2						
W	V	U	W	V	W	V
U	W	V	V	W	V	W
W	V	W	U	W	V	U
V	W	V	W	V	V	W
U	V	U	V	W	W	V
W	V	W	V	V	V	W
V	W	V	V	W	U	V
U	V	U	V	W	V	W

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El deterioro cognitivo es un proceso que implica una disminución, que puede ser progresiva, de las facultades mentales superiores como la memoria, la atención, la percepción, el lenguaje, el cálculo, la orientación y otras funciones como organizar, planificar, reconocer los objetos y a las personas, etc.</p> <p>Sólo se considera deterioro la pérdida de las facultades o funciones previamente adquiridas. No sería deterioro no saber escribir o no saber restar si nunca se aprendió. Existen muchas causas de deterioro cognitivo como las enfermedades degenerativas o los problemas vasculares del cerebro, también pueden provocar deterioro cognitivo otros problemas no relacionados directamente con el cerebro como algunos problemas hormonales, determinadas infecciones o la falta de vitaminas. Es importante el diagnóstico precoz para actuar y frenar la progresión.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **C** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 capitales de provincia, por ejemplo: Palencia.

.....
.....
.....
.....

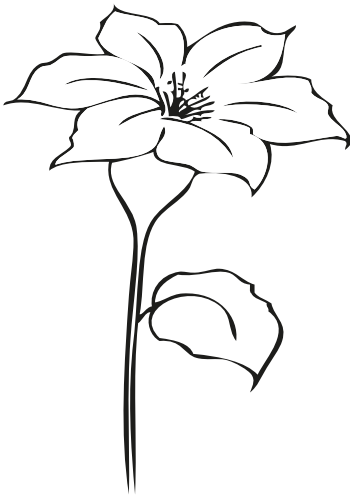
5 - ¿Qué capitales de provincia ha visitado usted?

.....
.....
.....

6 - Resuelva el siguiente problema:

- Si un litro de leche cuesta 1 euro, un kilo de naranjas 2 euros y una barra de pan 85 céntimos, ¿cuánto cuesta todo?.....
- Si paga con un billete de 5 euros, ¿cuánto le devuelven?.....

7 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las propiedades saludables que se atribuyen a la Dieta Mediterránea se basan en la comprobación de que en los países mediterráneos la incidencia de enfermedades del corazón y de la circulación sanguínea es menor. Esto puede deberse al mayor consumo de productos ricos en ácidos grasos como los presentes en el aceite de oliva que contribuyen a regular los niveles de colesterol en sangre. Según un dicho popular “<i>el aceite de oliva es el auténtico pilar de la dieta mediterránea</i>”. Los beneficios también se atribuyen al consumo de pescado, en especial el pescado azul (sardinas, salmón, atún, anchoa, salmonete, caballa y otros) y, finalmente, al consumo moderado de vino tinto, por su contenido en compuestos antioxidantes. La Dieta Mediterránea, también aporta una gran cantidad de fibra que favorece el tránsito intestinal y contribuye a mejorar el estado general de salud.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra S en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 12 palabras que empiecen por **TE**, por ejemplo: televisión.

.....

.....

.....

5 - Escriba 8 objetos que se utilizan a la hora de comer, por ejemplo: tenedor.

.....

.....

6 - Escriba desde el número 54, de 3 en 3, hasta el 129:

54 - 57 - 60 -

.....

.....

7 - Debajo de 😞 ponga un 1 y debajo de 😊 ponga un 2.

😊	😞	😐	😊	😞	😊	😊	😐	😞	😐
2	1								
😞	😐	😊	😞	😐	😊	😐	😞	😞	😐
😊	😊	😞	😐	😊	😞	😊	😊	😐	😊
😞	😊	😐	😞	😐	😊	😐	😞	😊	😐

Sume los números. TOTAL 😞 : TOTAL 😊 :

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

España es un país rico en tradiciones donde se juntan la diversión, la tradición y la modernidad. Los Sanfermines de Pamplona, las Fallas de Valencia, la Feria de Abril y la Semana Santa de Sevilla son algunas de nuestras fiestas con más proyección internacional. Pero a lo largo del año se celebran muchas otras en el territorio español, como seña de la marcada singularidad de las regiones españolas. A esto se añade una rica y variada gastronomía como la fabada asturiana, el cocido madrileño y el gazpacho andaluz, entre otros muchos platos típicos. Todas las ciudades y pueblos españoles celebran, con más o menos vistosidad, sus fiestas mayores en honor del patrón de la localidad, como, por ejemplo, San Isidro en Madrid, donde tiene lugar, en la plaza de toros de Las Ventas, la fiesta taurina más importante del mundo.	3
TOTAL	

2 - Tache la letra R en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 12 platos de comida, por ejemplo: fabada.

.....

.....

.....

5 - Escriba 12 objetos que hay en un salón, por ejemplo: lámpara.

.....

.....

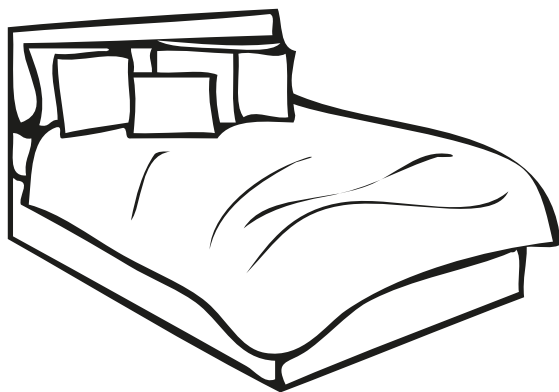
.....

6 - Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r}
 2 \quad 5 \quad 4 \quad 3 \quad 5 \quad 0 \\
 + \quad 8 \quad 2 \quad 3 \quad 5 \quad 4 \quad 8 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \quad 3 \quad 7 \quad 5 \quad 6 \quad 4 \\
 - \quad 5 \quad 1 \quad 6 \quad 0 \quad 4 \quad 2 \\
 \hline
 \end{array}$$

7 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Andar a paso ligero, <u>c</u>orrer o nadar son ejemplos de <u>e</u>jerc<u>i</u>cio beneficioso para la salud. Las personas que han estado inactivas o no tienen hábito de hacer ejercicio físico, deben empezar de forma gradual, comenzando con 5 o 10 minutos al día y aumentando poco a poco, hasta los 30 o 40 minutos diarios. Por ejercicio físico moderado se entiende aquel que no impide la respiración y nos permite hablar. Se inicia con un nivel bajo de esfuerzo y se va aumentando poco a poco. Para facilitar el hábito de caminar conviene elegir una ruta concreta. Los ejercicios se deben realizar un mínimo de 3 veces por semana, siendo recomendable su práctica diaria. No deben causar mareo ni fatiga. Este tipo de ejercicios disminuye la tensión arterial, las cifras de colesterol, la cantidad de grasa del cuerpo y baja los niveles de glucosa o azúcar en la sangre en las personas con tendencia a tenerlo alto.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **C** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que terminen en **ON**: por ejemplo: talón.

.....
.....
.....
.....

5 - Escriba la fecha de su cumpleaños y la de algunos familiares.

Yo cumplo años el día:

Mi cumple años el día:

Mi cumple años el día:

Mi cumple años el día:

Mi cumple años el día:

6 - Junte con una línea cada palabra con su correspondiente color.

TOMATE

BLANCA

PINO

NARANJA

ZANAHORIA

ROJO

MAR

AMARILLO

NIEVE

AZUL

SOL

VERDE

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El hogar es donde existen mayores posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo. De los miembros de la familia, los niños menores de cinco años y los mayores de sesenta y cinco años tienen mayores posibilidades de sufrir accidentes domésticos. La cocina y el baño son los lugares más peligrosos. Las caídas, quemaduras, electrocución, golpes, atragantamientos y heridas, son los accidentes más frecuentes. Como regla general debemos seguir hábitos seguros en todo lo que concierne a los electrodomésticos, productos de limpieza, instalaciones eléctricas y diversas situaciones que pueden ocurrir en el hogar. La mayoría de los accidentes del hogar se pueden evitar con las medidas preventivas adecuadas como: quitar las alfombras que puedan deslizarse con facilidad, no dejar suelos con agua, tener una iluminación adecuada, mantener los enchufes eléctricos en buen estado, etc.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra N en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que **empiecen por RA** por ejemplo: rama.

.....
.....
.....
.....

5 - Realice los siguientes problemas:

- Si tiene 1 euro y compra una barra de pan de 60 céntimos ¿cuánto le tienen que devolver?.....
- Si ha comprado el bono-bus que cuesta 10 euros, una entrada del cine 5 euros y un libro de 7 euros, se ha gastado:.....
- Si lleva 2 billetes de 20 euros y ha hecho una compra por valor de 32,50 euros ¿cuánto le queda?.....
- ¿Cuánto necesita para comprar un paraguas de 12 euros y pagar el recibo del agua de 20,90 euros?.....

6 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los <u>jue</u>gos de <u>me</u>sa son muy <u>pop</u>ulares entre las <u>per</u>sonas <u>may</u>ores y contribuyen a mejorar las relaciones familiares y sociales. Existen muchos tipos de juegos. Los juegos de cartas son muy variados, entre los más conocidos están: el tute, la brisca, el mus, el chinchón, el julepe, el continental, la escoba, la canasta, el cinquillo, las siete y media, el póquer, el bridge, el guiñote... También son juegos de mesa muy apreciados: el parchís, la oca, el dominó, las damas, el ajedrez, el monopoli y otros. Jugar al parchís o la oca es frecuente entre abuelos y nietos y son los juegos preferidos de los mayores y los niños más pequeños porque son de más fácil manejo. Por el contrario, jugar al ajedrez, al ser un juego más exigente, es menos practicado. Cuando jugamos estimulamos el cerebro. Los juegos de mesa son una de las actividades que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo.</p>	6
	TOTAL

2 - Tache la letra **O** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 nombres de **objetos** que hay en un **bar** o **cafetería**:

.....

.....

.....


.....











































5 - Escriba desde el **85** hacia abajo, de **2** en **2**, hasta **35**:

85 - 83 - 81-

.....

.....

6 - Cuente los  de cada fila, anótelos a la derecha y sume el total.

							
							
							
							
							
							
TOTAL							

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La Romer<u>í</u>a del Roc<u>í</u>o es una man<u>if</u>estac<u>í</u>on de relig<u>io</u>sidad popular cat<u>ó</u>lica en honor de la Virgen del Roc<u>í</u>o, en la aldea del mismo nombre perteneciente al municipio de Almonte, en la provincia de Huelva. Cuenta con más de cien hermandades y a ella acuden cada año un millón de peregrinos de todo el mundo.</p> <p>Tras recorrer el camino en romería, a pie, a caballo, en carretas o en carros engalanados, los almonteños, en la noche del domingo al lunes de Pentecostés, realizan lo que se conoce como "el salto de la reja", entrando en la ermita y sacando a la Virgen en volandas para llevarla en procesión por toda la aldea. El trayecto recorre las sedes de las distintas hermandades en la aldea, desde donde los sacerdotes le rezan la Salve, acompañados por el pueblo rociero.</p>	7
TOTAL	

2 - Tache la letra I en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 8 apellidos de su familia:

.....

.....

5 - Escriba 16 palabras que empiecen por N, por ejemplo: nido.

.....

.....

.....

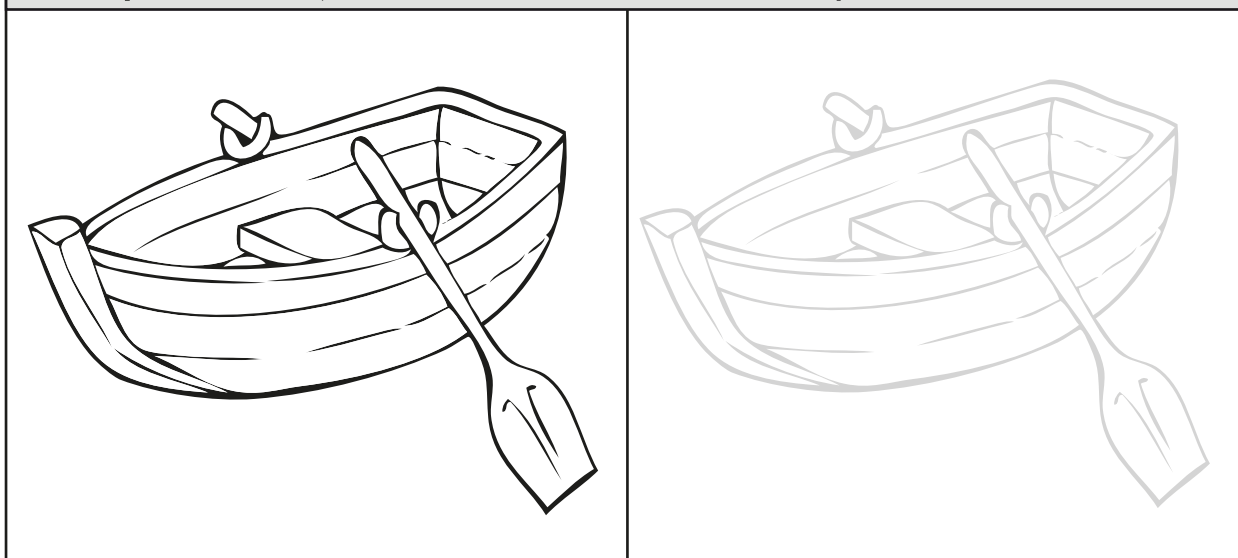
.....

6 - Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r}
 6 \quad 7 \quad 2 \quad 3 \quad 5 \quad 1 \\
 + \quad 5 \quad 4 \quad 3 \quad 5 \quad 2 \quad 8 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 \quad 9 \quad 7 \quad 5 \quad 6 \quad 8 \quad 7 \\
 - \quad 3 \quad 6 \quad 5 \quad 0 \quad 4 \quad 7 \quad 5 \\
 \hline
 \end{array}$$

7 - Repase el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>En la era de la informática, los adultos mayores pueden utilizar los ordenadores en su beneficio. Internet es un interesante aliado para el ocio ya que puede contribuir a romper barreras generacionales, obtener información reciente y pasada, aumentar conocimientos sobre cualquier tema o resolver dudas. Es una oportunidad más del envejecimiento activo. Los mayores pueden leer el periódico en internet, compartir experiencias y recuerdos, aprovechar ofertas, ahorrar colas haciendo trámites... Una investigación de la Universidad de California va más allá y demuestra que hacer búsquedas por internet es un buen ejercicio para los mayores porque activa regiones del cerebro inactivas y mejora capacidades mentales como la memoria. Existen programas específicos de estimulación cognitiva por internet que contribuyen a conseguir este objetivo.</p>	8
TOTAL	

2 - Tache la letra **A** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Encuentre los siguientes parentescos:

- ABUELO
- CUÑADO
- HERMANO
- HIJO
- MARIDO
- MUJER
- NIETO
- NUERA
- SOBRINO
- SUEGRA
- YERNO
- TÍO

O	I	T	O	N	R	E	Y
T	S	U	E	G	R	A	X
E	S	O	B	R	I	N	O
I	X	O	D	I	R	A	M
N	N	U	E	R	A	H	U
C	U	Ñ	A	D	O	I	J
O	L	E	U	B	A	J	E
H	E	R	M	A	N	O	R

5 - Encuentre las siguientes frutas:

- FRESA
- HIGO
- KIWI
- MANZANA
- MELÓN
- MORA
- NARANJA
- PAPAYA
- PERA
- PIÑA
- SANDÍA
- UVA

N	A	R	A	N	J	A	X
P	A	N	A	Z	N	A	M
A	S	S	A	V	U	X	E
P	A	F	R	E	S	A	L
A	N	X	O	A	Y	Ñ	O
Y	D	G	M	O	R	A	N
A	I	P	I	Ñ	A	E	Y
H	A	K	I	W	I	Y	P

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>¿Por qué se producen las agujetas? Las agujetas aparecen cuando realizamos una actividad física de cierta intensidad a la que no estamos acostumbrados o no la desarrollamos de forma habitual. En estas circunstancias es normal que aparezcan dolores musculares que, al cabo de unos días, desaparecen. Son las llamadas “agujetas”. La creencia popular las atribuye a falta de glucosa en los músculos y mucha gente piensa que se pasan bebiendo agua con azúcar, pero no es así. La producción de agujetas puede tener dos explicaciones. Unos dicen que se deben al ácido láctico acumulado en los músculos en forma de cristales, mientras que otros creen que las agujetas se producen por pequeñas roturas de fibras musculares que están menos adaptadas al esfuerzo realizado. Probablemente ambas teorías son ciertas, pero con el entrenamiento muscular, esta sensación desagradable desaparece paulatinamente.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra **G** en el texto, anote el número de letras por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - Escriba 16 palabras que empiecen por la letra **C**, por ejemplo: coma.

.....

.....

.....

.....

5 - Escriba 8 palabras que empiecen por **MA**, por ejemplo: masa.

.....

.....

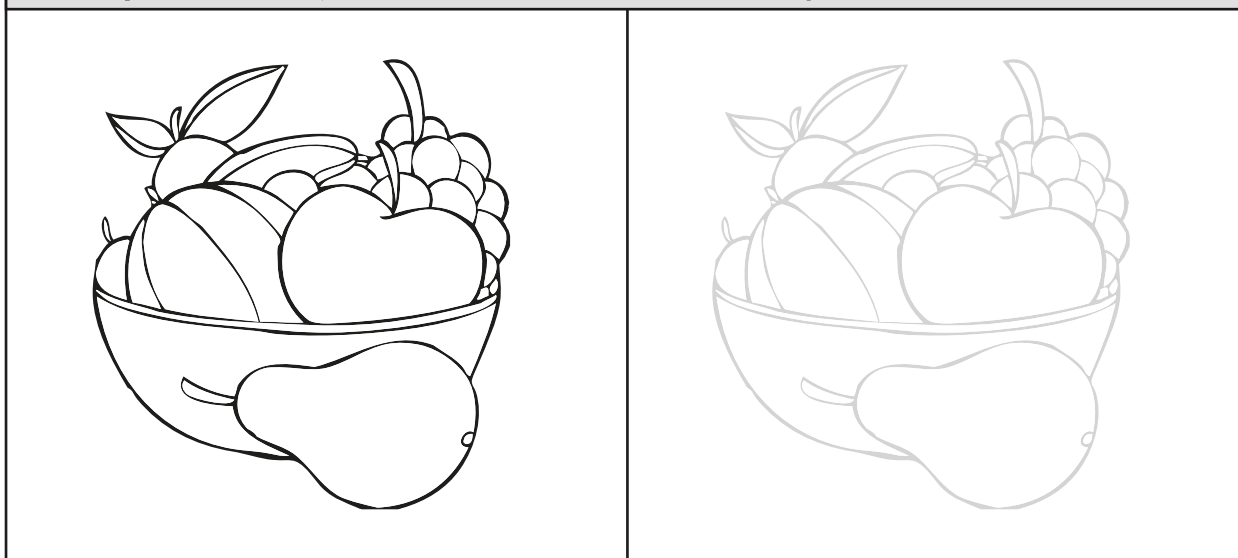
6 - Escriba desde el **72** hacia arriba, de **3** en **3**, hasta **138**:

72 - 75 - 78 -

.....

.....

7 - Repase el dibujo del recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las <u>relaciones</u> <u>sociales</u> <u>son</u> importantes <u>a</u> lo largo de toda la vida y especialmente en las personas mayores, ya que promueven la sensación de bienestar y contribuyen a mejorar la calidad de vida de la persona. Por el contrario, el aislamiento social puede provocar deterioro físico y mental en el individuo. Las relaciones sociales fomentan la amistad y favorecen la participación en actividades, facilitando un envejecimiento activo y saludable. Conviene aprovechar las circunstancias que permiten compartir momentos con los demás, como hablar con los vecinos, con las personas que encontramos en los parques, etc. “<i>Quien fomenta las relaciones sociales cuida su salud</i>”. La persona que tiene buen estado de ánimo y se relaciona bien socialmente, aunque tenga enfermedades físicas, las lleva mejor.</p>	6
TOTAL	

2 - Tache la letra S en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

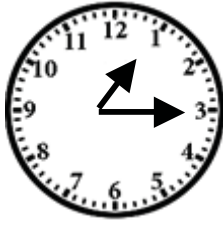
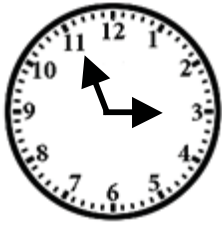
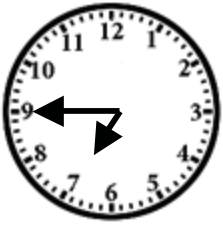
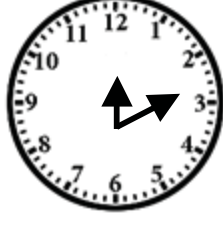
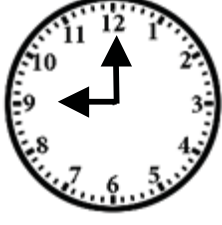
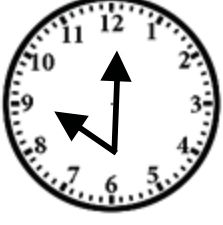
.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “bienestar” en el texto?.....

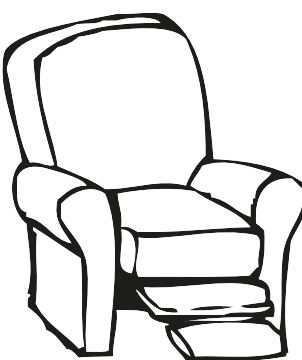
5 - Escriba 12 monumentos, por ejemplo: La fuente de La Cibeles.

.....
.....
.....

6 - Escriba debajo del reloj la hora que marca, ejemplo: una y cuarto.

 <p>Una y cuarto</p> <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>
 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>

7 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	Empty space for copying and coloring the chair
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La <u>participación</u> social de los mayores se <u>justifica</u> por el valor de su trayectoria de vida y de su experiencia adquirida, pudiendo aportar algo fundamental para el conjunto de la sociedad. La mayoría de los mayores que ofrecen sus servicios a la comunidad, son personas prejubiladas, jubiladas o viudas, que después de atender sus necesidades y tareas cotidianas, disponen de tiempo para compartir con los demás. Las actividades de voluntariado son un buen ejemplo y quienes participan en ellas se acogen al lema “<i>el que ayuda se autoayuda</i>”. Numerosos estudios han demostrado que la participación social de los mayores contribuye a alargar la vida y, sobre todo, a hacerla más útil y placentera. En este sentido, las nuevas teorías sobre envejecimiento ponen de manifiesto que envejecer con éxito depende de factores biológicos, pero también influyen factores sociales.</p>	2
	TOTAL

2 - Tache la letra T en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “participación” en el texto?.....

5 - Escriba 12 palabras que empiecen por DE, por ejemplo: delantal.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

.....

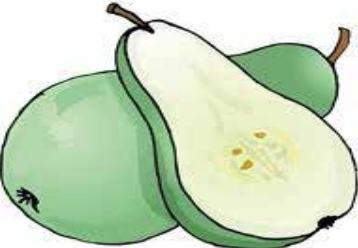
.....

.....

6 - Marque con las agujas del reloj la hora que se le indica:

 12:35	 8:17	 3:45
 10:25	 7:10	 4:15

7 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las actividades de ocio en las personas mayores cobran especial importancia, cuando el trabajo o las responsabilidades derivadas de la maternidad/paternidad desaparecen o se reducen y la persona dispone de más tiempo libre. Las actividades con las que se llena ese tiempo proporcionan a la persona una vida social más activa. Realizar actividades de ocio como: leer, mantenerse informado sobre temas de actualidad, pasear, hacer manualidades, practicar algún deporte, bailar, viajar, ir al cine, al teatro, escuchar música, acudir a conciertos, conferencias, exposiciones..., no solo es fundamental para prevenir la dependencia, sino que además garantiza un envejecimiento satisfactorio y contribuye a aumentar el bienestar físico, psicológico y social.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **C** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “ocio” en el texto?.....

5 - Escriba 12 verduras y hortalizas, por ejemplo: apio.

.....

.....

.....

6 - Escriba 12 palabras que empiecen o tengan la LL, ejemplo: ella.

.....

.....

.....

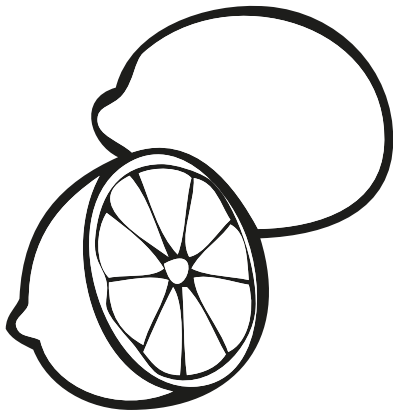
7 - Escriba desde el 14 hacia arriba, de 5 en 5, hasta el 164:

14 - 19 - 24 -

.....

.....

.....

8 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.	
	

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc). Popularmente, la palabra “deporte” es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, y para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes. En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre las personas y las culturas.</p>	1
	TOTAL

2 - Tache la letra **P** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Qué deporte o actividad física realiza usted?.....

5 - Escriba 4 ingredientes que lleva la paella, por ejemplo: pimiento.

.....

6 - Escriba 20 palabras que empiecen por la S, por ejemplo: santo.

.....

7 - Realice las sumas y restas siguientes:

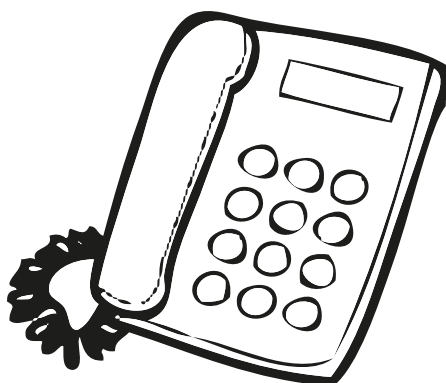
$$\begin{array}{r}
 3 \ 3 \ 5 \ 8 \ 9 \ 3 \\
 8 \ 5 \ 5 \ 2 \ 2 \ 4 \\
 + 3 \ 5 \ 7 \ 7 \ 4 \ 3 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \ 9 \ 5 \ 6 \ 7 \ 8 \\
 - 3 \ 6 \ 6 \ 3 \ 2 \ 6 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 4 \ 6 \ 9 \ 5 \ 1 \ 7 \\
 + 4 \ 3 \ 8 \ 5 \ 6 \ 2 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 \ 8 \ 6 \ 5 \ 8 \ 7 \\
 - 5 \ 2 \ 5 \ 7 \ 4 \ 5 \\
 \hline
 \end{array}$$

8 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Conocemos con el nombre de “pasatiempos” a juegos de ingenio, conocimiento del lenguaje, resolución de problemas espaciales y otras actividades encaminadas a completar o resolver un determinado juego o entretenimiento. Los pasatiempos son habituales en muchos periódicos o revistas de información general y muchos lectores son amantes de los mismos y los resuelven con gran destreza. Entre los pasatiempos más utilizados están: los autodefinidos, la búsqueda de errores, los crucigramas, las sopas de letras, las palabras cruzadas, los sudokus, los jeroglíficos, los dameros, los laberintos, etc. En los kioscos se venden libros de un solo tipo de pasatiempos y entre los más populares y al alcance de casi todos, están las sopas de letras. Un pasatiempo realizado de forma habitual es una afición y su práctica contribuye a mantener la mente activa.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra J en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “pasatiempos” en el texto?.....

5 - Escriba 12 nombres de deportes, por ejemplo: fútbol.

.....

.....

.....

6 - Escriba 8 juegos de mesa que usted conozca, por ejemplo: ajedrez.

.....

.....

7 - Realice las sumas y restas siguientes:

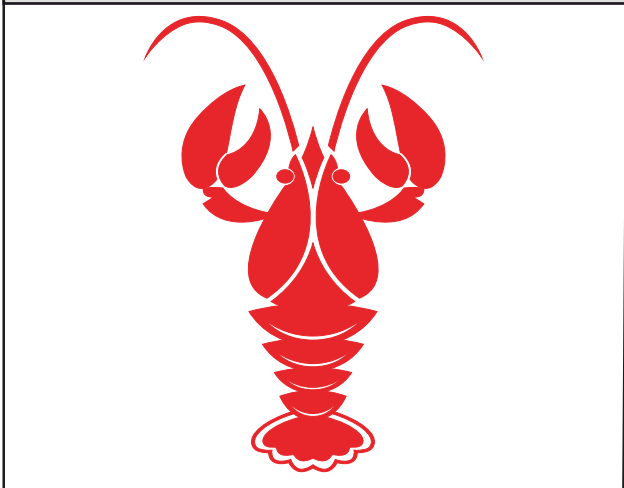
$$\begin{array}{r}
 2 \ 1 \ 2 \ 9 \ 7 \ 5 \\
 5 \ 8 \ 7 \ 1 \ 2 \ 2 \\
 + 4 \ 3 \ 2 \ 4 \ 5 \ 6 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 \ 5 \ 3 \ 8 \ 6 \ 5 \\
 - 5 \ 5 \ 1 \ 2 \ 7 \ 4 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 3 \ 5 \ 8 \ 6 \ 2 \ 3 \\
 + 8 \ 2 \ 7 \ 5 \ 9 \ 4 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \ 6 \ 7 \ 1 \ 4 \ 8 \\
 - 6 \ 3 \ 2 \ 0 \ 3 \ 5 \\
 \hline
 \end{array}$$

8 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Empty rectangular box for copying and coloring the crayfish drawing.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La asociación es uno de los mecanismos más potentes que utiliza la memoria. Asociar es relacionar o unir algo que queremos recordar con lo que ya conocemos. Unos sencillos ejemplos nos ayudarán a entenderlo. Tenemos un círculo amarillo, un triángulo verde y una estrella azul; queremos recordar las tres figuras con su color. Este recuerdo será muy fácil si relacionamos el círculo amarillo con el sol amarillo, la estrella azul con el cielo azul, y el triángulo verde con un abeto verde. Otro ejemplo: si sale un señor en la televisión que se llama Antonio, lo recordaré si asocio su cara con la de otra persona que se llama también Antonio y que yo conozco. Al asociar se relacionan todo tipo de elementos: hechos, números, formas, imágenes, palabras, etc. Las asociaciones son personales, todas valen. Cuantas más asociaciones realicemos sobre algo, mejor lo vamos a recordar.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra **Z** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**amarillo**” en el texto?.....

5 - Escriba 8 objetos que estén hechos de piel, por ejemplo: cinturón.

.....

.....

6 - Escriba 6 palabras que tengan RR por ejemplo: carro

.....

.....

7 - Debajo de ☆ ponga 1 y debajo de ●☆ ponga 2.
 Sume el total:.....

☆	🔔	🕒	🔔	●☆	☆	🕒	🔔	●☆	🕒	🔔	☆	🕒
1												
🔔	🕒	☆	●☆	🕒	🔔	🔔	☆	●☆	🕒	☆	●☆	🔔
🕒	☆	🕒	☆	●☆	🕒	🕒	●☆	🕒	☆	🔔	☆	●☆
🕒	🔔	●☆	🔔	🕒	●☆	●☆	☆	●☆	☆	●☆	☆	🕒
🕒	🕒	●☆	🕒	☆	🔔	☆	🕒	●☆	●☆	☆	☆	🕒
🔔	●☆	🔔	☆	🔔	☆	🕒	🔔	🕒	☆	🕒	🔔	☆

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los <u>voluntarios</u> participan libremente en actividades y proyectos de implicación ciudadana de forma solidaria y sin recibir remuneración económica. Los Ayuntamientos y otros organismos públicos, a través de programas de voluntariado, gestionan la prestación de servicios de interés general cuyos destinatarios son los ciudadanos, por ejemplo: visitas del Papa, maratones, actividades culturales y deportivas, atenciones individuales, etc. Entre los requisitos necesarios para ser voluntario están: tener cumplidos los 18 años, motivación por la labor que se presta, responsabilidad y compromiso de continuidad, disponibilidad de tiempo libre suficiente para la actividad, buen estado de salud física y psicológica, facilidad de comunicación y habilidad para relacionarse, así como capacidad para trabajar en equipo. Ser <i>voluntario</i> es dar una parte de uno mismo para ayudar a los demás.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra **V** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “voluntario” en el texto?.....

5 - Escriba 4 partes de un coche:

.....

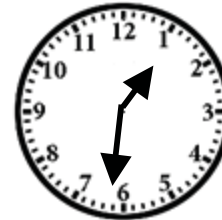
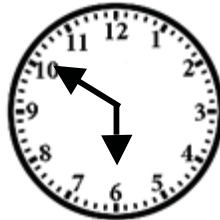
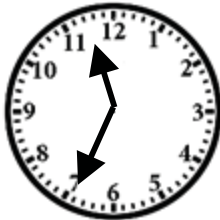
6 - Escriba 12 palabras que empiecen por CA, por ejemplo: cabeza.

.....

.....

.....

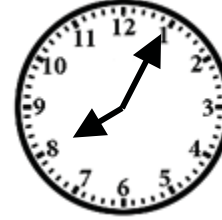
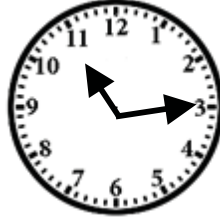
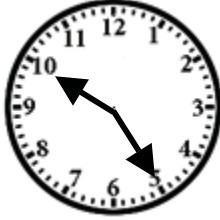
7 - Escriba la hora que marca el reloj:



.....

.....

.....

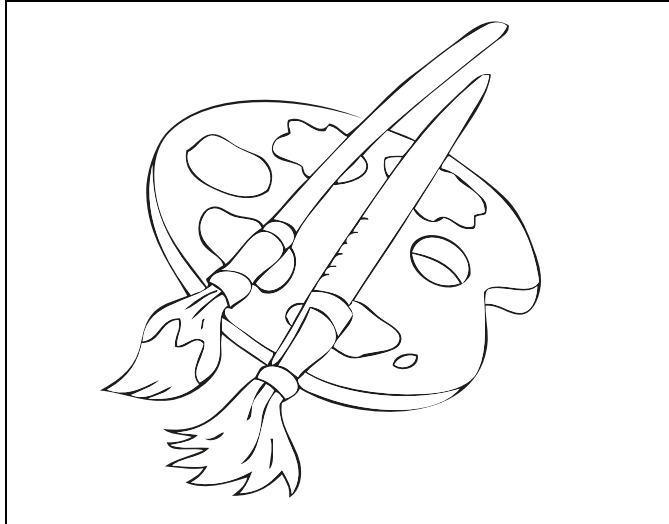


.....

.....

.....

8 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como el estado de bienestar físico, mental y social de la persona. Los tres componentes son necesarios para gozar de buena salud. Tenemos tendencia a pensar que estar sano es no padecer enfermedades físicas o del cuerpo, como la artrosis u otras enfermedades que suelen acompañarse de dolor físico, pero si nos paramos a pensar en la importancia de los otros dos componentes, el bienestar mental y el social, nos damos cuenta de que quien goza de estos dos lleva mejor su enfermedad física y tiene mejor estado de salud. Cuando no padecemos ni ansiedad ni depresión, que son los problemas de salud que más influyen en el bienestar mental, y nos relacionamos socialmente saliendo de casa y participando en actividades diversas, sufrimos menos por las enfermedades físicas y las llevamos mejor.	3
TOTAL	

2 - Tache la letra U en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....




.....

.....




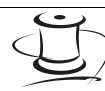

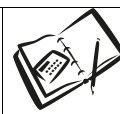



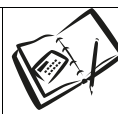





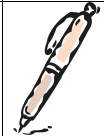






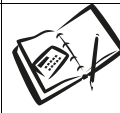


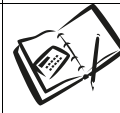


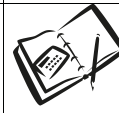





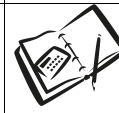




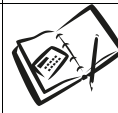




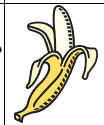





.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “salud” en el texto?.....

5 - Marque en el reloj la hora que se le indica:

		
7:15	9:40	12:20

6 - Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2.

									
1	2								
									
									
									
									

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El sueño es un estado fisiológico de regulación y reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia, cuando se está despierto, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos.</p> <p>El vocablo “sueño” (deriva del latín y de él derivan otras palabras relacionadas como somnífero, somnoliento y sonámbulo) designa tanto el acto de dormir como el deseo de hacerlo (tener sueño). Metafóricamente, se afirma que una parte del cuerpo se le ha dormido a uno, cuando se pierde o reduce pasajeramente la sensibilidad en la misma.</p>	3
	TOTAL

2 - Tache la letra N en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “sueño” en el texto?.....

5 - Escriba 6 fiestas importantes para usted, ejemplo: Navidad.

.....

.....

6 - Escriba 4 calles próximas a su domicilio.

.....

.....

7 - Encuentre los siguientes nombres, por ejemplo: José.

- JOSÉ
- ISIDRO
- ANTONIO
- JUAN
- PEDRO
- PABLO
- SANTIAGO
- NIEVES
- PALOMA
- PILAR
- LUCÍA

O	I	N	O	T	N	A	P
A	S	A	O	U	Ñ	S	A
P	I	L	A	R	O	E	B
B	D	C	J	E	D	V	L
A	R	E	U	U	I	E	O
J	O	S	E	L	A	I	P
A	M	O	L	A	P	N	C
O	G	A	I	T	N	A	S

8 - Tache todos los números 6 del recuadro, y sume el total:.....

6	0	6	9	6	9	6	0	9	6	9	9	6	0	6	6
9	0	6	9	9	6	9	9	6	0	6	0	6	9	9	6
9	6	9	0	9	9	6	0	9	6	9	6	0	6	9	0
6	0	6	9	6	9	9	0	6	9	0	9	6	0	9	6
9	6	0	9	6	9	9	0	6	9	0	6	9	6	0	9
0	9	6	9	9	9	6	9	6	9	9	6	9	0	6	0

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las manualidades son trabajos efectuados con las manos, con o sin ayuda de herramientas. Generalmente se denomina así a las labores en las que se busca una realización personal, una creatividad casera o, en algunos casos, una forma de desconectar de la rutina o vencer el aburrimiento. Entre las manualidades que realizan los mayores están: la marquetería y otros trabajos con madera, el ganchillo, la costura, la cerámica, encuadernar libros, enmarcar cuadros, encaje de bolillos, grabados en estaño, maquetas, miniaturas, tarjetas de felicitación diseñadas para los cumpleaños o la Navidad, muñecas de trapo reutilizando telas y tejidos fuera de uso, flores y ramos artificiales con papel o plástico etc. Entre las más sencillas tenemos: los recortes de periódicos o revistas sobre temas de su interés y el modelado con plastilina, que ayuda a desarrollar la agilidad de las manos, el sentido del tacto con el material y la creatividad.</p>	1
	TOTAL

2 - Tache la letra F en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “manualidades” en el texto?.....

5 - Escriba 4 objetos hechos de cristal, por ejemplo, lámpara:

.....

6 - Escriba 8 palabras que empiecen por U, por ejemplo: Uña.

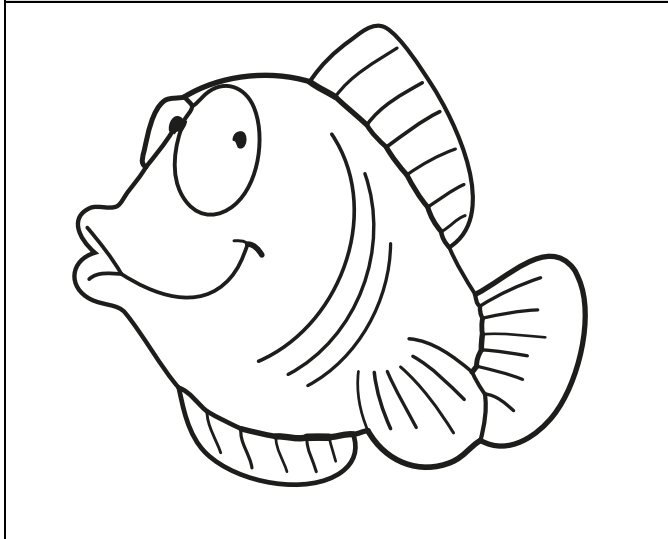
.....

.....

7 - Resuelva los siguientes problemas:

- Si un kilo de garbanzos cuesta 1,75 euros, un litro de aceite 3,50 y una docena de huevos 2,10 ¿cuánto cuesta todo?.....
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 10 euros?.....
- Si un kilo de queso cuesta 9 euros ¿cuánto cuesta $\frac{1}{4}$ de kilo?.....
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 20 euros?.....
- Si un kilo de uvas cuesta 2,15 euros, ¿cuánto cuestan 3 kilos?.....
¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 50 euros?.....

8 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, pudiendo ser actividades recreativas. El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido puede resultar aburrida.</p> <p>La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o leer, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo y por su eventual ganancia económica. El ocio puede ser muy motivador y productivo.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **M** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “ocio” en el texto?.....

5 - ¿Realiza usted alguna actividad de ocio?, ¿cuál?.....

6 - Escriba 16 nombres de mujer:

.....

.....

.....

.....

7 - Escriba desde el 115 hacia abajo, de 2 en 2, hasta el 49:

115 - 113 - 111 -

.....

.....

.....

8 - Tache los números 7 del recuadro y escriba cuántos hay:.....

7	1	4	4	0	1	0	4	7	0	1	4	1	4	1	7
3	1	7	3	7	3	1	8	1	8	1	8	7	8	7	8
7	1	1	4	1	7	8	4	1	0	1	8	8	4	1	4
4	3	8	7	1	8	7	8	8	7	0	0	7	8	7	8
7	3	1	8	8	1	3	4	7	0	1	8	1	7	1	1
4	7	8	1	1	8	0	4	8	7	8	0	8	0	1	4
3	1	1	1	8	0	7	8	7	0	8	3	1	3	1	8
3	7	8	7	4	8	8	4	8	8	0	7	8	0	7	4
4	1	0	7	8	0	1	8	0	1	0	8	1	8	1	4
7	1	4	1	4	7	8	4	7	8	8	7	8	3	4	0
3	7	0	3	1	0	1	7	3	4	0	3	4	0	7	3

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los Centros Culturales son espacios habilitados en cada barrio o distrito para dar un servicio a los ciudadanos de tipo cultural y social. Cada centro tiene su autonomía y ofrece distintas actividades. Muchos centros disponen de <i>servicio de biblioteca</i>, donde se puede acudir a leer, se hace préstamo de libros, de películas DVD y algunos centros ofrecen acceso a internet. Las actividades de carácter temporal suelen ser gratuitas como las exposiciones de arte, las películas de cine, las obras de teatro, los conciertos de música, etc. Las actividades regulares que duran de octubre a julio, tienen un coste fijo que se abona trimestralmente. Las actividades ofertadas son muy variadas y entre ellas están: baile, pintura, yoga, pilates, idiomas, educación de mayores, historia del arte, etc.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra T en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “actividades” en el texto?.....

5 - Escriba 4 objetos hechos de **papel**:

.....

6 - Escriba 8 escritores por ejemplo: Cervantes.

.....

.....

7 - Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve:



Ahora **responda** a las siguientes preguntas:

- ¿Qué medio de transporte aparece en la imagen?.....
- ¿Cuántas personas van subidas en él?.....
- ¿Qué animal sirve para moverlo?.....
- ¿Cuántos balcones se pueden ver en la imagen?.....
- ¿Cuántos faroles aparecen?.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La persona que a lo largo de su vida lleva una vida social activa teje redes de tipo psicológico y social que facilitan el desarrollo de un envejecimiento saludable cuando se hace mayor. Entre las acciones que contribuyen al bienestar del mayor para conseguir este fin están: tener una buena relación con los distintos miembros de la familia, participar de las actividades del pueblo o comunidad donde se vive, disponer de una persona de confianza con quien podamos compartir nuestras inquietudes o deseos y tener un papel de miembro activo en la vida familiar y en el grupo de amigos. Todas estas acciones implican la permanencia del mayor en su entorno, le hacen sentirse útil, considerado por los demás y contribuyen a que los años que viva los viva mejor. También es importante saber aceptar los acontecimientos que depara la vida, como la viudedad, y no aislarse, retomando pronto la vida social.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra O en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “mayor” en el texto?.....




5 - Escriba 12 objetos que funcionan con electricidad, ejemplo: horno.




.....

.....

.....

6 - Marque con las agujas del reloj la hora que se le indica:

 12:15	 9:45	 10:30
---	--	---

 20:30	 7:40	 16:15
---	--	---

7 - Tache la letra m del recuadro y escriba cuántas hay:.....

m	n	m	ñ	m	ñ	m	ñ	ñ	m	ñ	ñ	m	n	ñ	n
ñ	ñ	n	n	n	ñ	n	ñ	n	ñ	ñ	n	ñ	m	ñ	m
ñ	m	n	m	n	ñ	m	n	n	n	m	ñ	ñ	ñ	n	ñ
m	n	n	ñ	ñ	ñ	n	ñ	m	n	ñ	ñ	m	ñ	n	ñ
ñ	n	m	ñ	m	ñ	n	ñ	m	n	ñ	ñ	ñ	ñ	m	ñ
m	n	n	ñ	n	ñ	m	ñ	ñ	ñ	m	ñ	n	m	ñ	m

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Las <u>s</u>ensaciones de <u>e</u>strés son ocasionadas por <u>e</u>l instinto que <u>t</u>enemos para defendernos. Este instinto es bueno en situaciones de emergencia como huir si nos persigue un animal peligroso, salirse del camino si viene un coche a alta velocidad, salir corriendo cuando alguien grita “fuego”, gritar pidiendo ayuda cuando nos amenazan... Pero el estrés puede causar síntomas físicos si continúa por mucho tiempo, por ejemplo, en respuesta a situaciones difíciles continuadas de la vida diaria y a los cambios. En estas circunstancias, es como si el organismo se preparara para huir de un peligro que no es real. Nuestro cuerpo está trabajando más de lo necesario sin tener ningún lugar donde gastar toda esa energía adicional. Esta situación puede hacer que tengamos ansiedad, temor o preocupación y puede afectar a nuestro estado de salud. El estrés es un factor de riesgo que está presente en la evolución de muchas enfermedades crónicas.</p>	8
TOTAL	

2 - Tache la letra E en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “estrés” en el texto?.....

5 - Escriba 8 palabras que tengan la Ñ, por ejemplo: España.



.....



































































































.....

6 - Escriba 8 palabras que tengan la L, por ejemplo: Ensalada.

.....

.....

7 - Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2 :

													
1	2		1										
													
													
													
													
													
													

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>“Una simple caída puede cambiar su vida”. El envejecimiento produce cambios progresivos en la vista y en el oído. La fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. El equilibrio puede verse afectado por distintas enfermedades del sistema nervioso y del corazón. La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos pierden densidad, se vuelven más frágiles y pueden romperse fácilmente. Es una de las principales causas de fracturas óseas en las mujeres después de la menopausia, pero también afecta a los hombres mayores. Los mayores que tienen tendencia a las caídas deben ser más cautelosos con medidas preventivas como usar zapatos adecuados, salir a la calle con bastón, agarrarse a las barandillas al bajar escaleras, cambiar la bañera por ducha, retirar las alfombras del suelo del domicilio, no subirse a las sillas ni a las escaleras para coger objetos o limpiar, etc.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra O en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “caída” en el texto?.....

5 - ¿Qué tiene en su casa, bañera o ducha?.....

6 - Escriba 16 palabras que empiecen por RO, por ejemplo: romero.

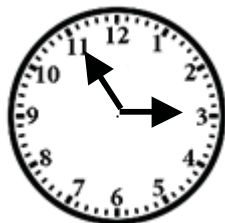
.....

.....

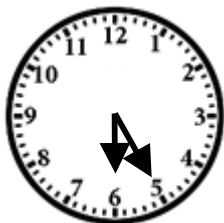
.....

.....

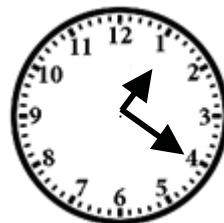
7 - Escriba la hora que marca el reloj, por ejemplo: 2:55.



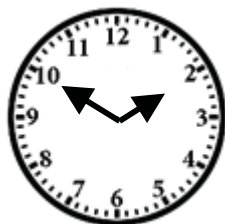
2:55



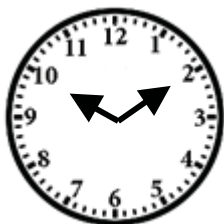
_____ : _____



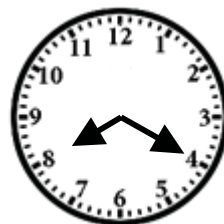
_____ : _____



_____ : _____

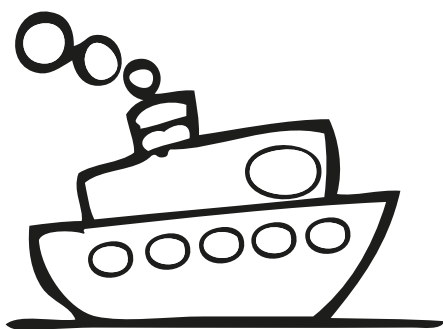


_____ : _____



_____ : _____

8 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Entre bosques de leyenda y con el océano Atlántico siempre presente, el mar se adentra en la tierra de Galicia y forma las Rías Bajas. Entre los tesoros que le aguardan en esta zona de Galicia están sus playas excepcionales y espacios ecológicos de valor incalculable, junto a una gastronomía única y muy rica en sabores. Para disfrutar de la grandeza ecológica de este lugar privilegiado, visite las Islas Cíes, que son la joya del Parque Nacional de las Islas Atlánticas. La oferta gastronómica es inmensa, con la presencia obligada de mariscos, pescados y carnes, acompañados de un buen vino de la zona, sin olvidar los postres, el aguardiente y la queimada. Las ferias y fiestas gastronómicas se multiplican durante los meses de verano. De entre todas, destacan la del Albariño, en Cambados, declarada de Interés Turístico Nacional.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra I en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “gastronómicas” en el texto?.....

5 - ¿Conoce usted Galicia?..... ¿Cuándo la visitó?.....

6 - Escriba 16 alimentos, por ejemplo: arroz.

.....
.....
.....
.....

7 - Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve:



Tape la imagen y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas personas aparecen en la imagen?.....
- ¿Qué están haciendo?.....
- ¿Dónde están?.....
- ¿Qué hay colgado en la columna de la derecha?.....
- ¿Qué hay detrás del hombre con tirantes?.....
- ¿Qué se ve al fondo de la imagen?.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Cualquier tipo de cambio en su vida puede hacerle sentir estrés, aunque sea un cambio bueno, como por ejemplo un viaje o el nacimiento de un nieto. No es solamente el cambio o el suceso en sí, sino también la forma de reaccionar ante este acontecimiento. Las causas del estrés son diferentes para cada uno, por ejemplo, una persona puede sentirse estresada al jubilarse, mientras que otras se alegran y se adaptan con facilidad e ilusión a la nueva etapa. Entre otras situaciones estresantes están: que su hijo o hija se marchen de casa o regresen a ella por diversas circunstancias, una enfermedad, un accidente, el despido laboral de algún familiar, el divorcio o el matrimonio, la pérdida de un ser querido, la viudedad, problemas económicos, una mudanza,...etc. Por tanto, ante una situación de estrés es recomendable afrontar favorablemente la nueva realidad y pedir ayuda si es necesario.</p>	4
	TOTAL

2 - Tache la letra **U** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “cambio” en el texto?.....

5 - ¿Qué hacer ante una situación de estrés?.....

.....

6 - Escriba 12 palabras que **empiecen** por **LA**, por ejemplo: lavar.

.....

.....

.....

7 - Escriba 12 palabras que **acaben** en **A**, por ejemplo: almendra.

.....

.....

.....

8 - Realice las sumas y restas siguientes:


$$\begin{array}{r}
 1 \ 6 \ 4 \ 8 \ 9 \ 1 \\
 + \ 3 \ 5 \ 4 \ 3 \ 6 \ 3 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \ 6 \ 2 \ 8 \ 6 \ 7 \\
 - \ 7 \ 3 \ 0 \ 3 \ 0 \ 2 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 2 \ 4 \ 6 \ 8 \ 7 \ 2 \\
 + \ 8 \ 5 \ 7 \ 9 \ 3 \ 5 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 4 \ 4 \ 8 \ 7 \ 9 \ 5 \\
 - \ 2 \ 3 \ 5 \ 1 \ 8 \ 2 \\
 \hline
 \end{array}$$

9 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La dieta mediterránea <u>pre</u>viene el <u>de</u>terio<u>ro</u> cognitivo en el envejecimiento. Esta dieta reduce el riesgo de padecer obesidad y desarrollar diabetes, hipertensión arterial, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular o ictus. Un estudio realizado en el año 2012 en una muestra de estudiantes universitarios demostró que los estudiantes que seguían con regularidad una dieta mediterránea, puntuaron mejor en la escala de calidad de vida relacionada con la salud, tanto física como mental. Alimentos propios de esta dieta, son por ejemplo: el aceite de oliva, los cereales, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y pescados azules, tales como los boquerones, el atún, el salmón, el chicharro y las sardinas. Por todo ello, este tipo de dieta es altamente recomendable para mantener un buen estado de salud.</p>	5
TOTAL	

2 - Tache la letra **R** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....




.....



.....















































4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “salud” en el texto?.....

5 - ¿En qué año se realizó el estudio que indica el texto?.....

6 - Ponga las agujas del reloj con la hora indicada:

		
12:30	5:35	10:50

7- Debajo de  ponga un 1 y debajo de  ponga un 2

									
1	2								
									
									
									
									

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El envejecimiento de la población supone un fenómeno global de las sociedades desarrolladas. Este hecho debe ser entendido como un logro positivo ya que cada vez son más las personas que llegan a edades más avanzadas y que, además, lo hacen en unas condiciones mejores. La manera de entender la etapa de la vejez ha evolucionado en los últimos años. El concepto de persona mayor se aleja cada vez más de un sujeto pasivo con limitaciones para desarrollar actividades de la vida diaria, dando paso a una nueva generación de personas mayores con amplitud de conocimientos, gran experiencia y con posibilidades de mantenerse socialmente activas. Esta situación se ve favorecida por la participación en los centros de mayores, centros culturales, asociaciones de vecinos, parroquias, etc. España está entre los países más longevos del mundo y Galicia es la región más representativa de este fenómeno.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra V en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

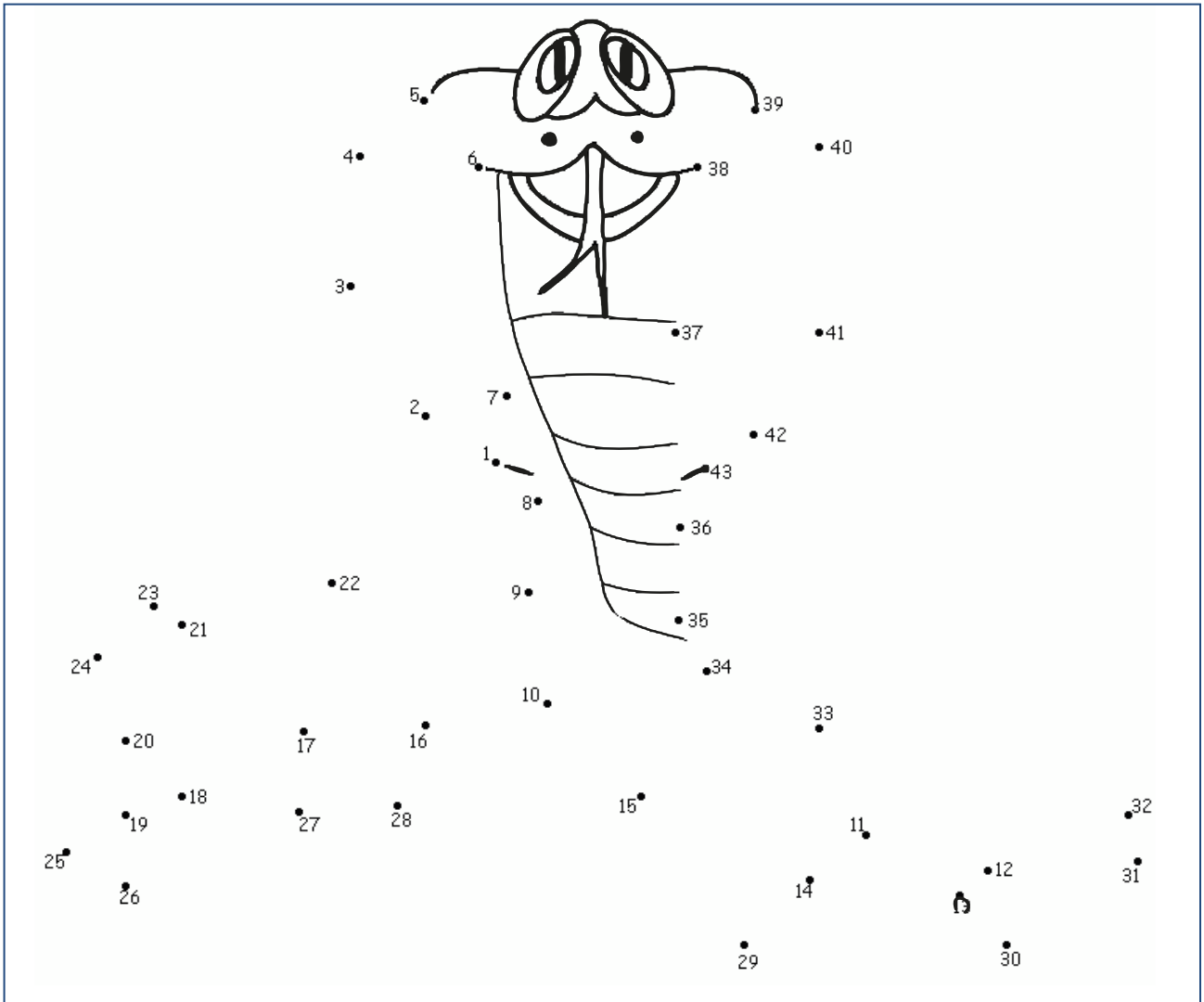
.....

.....

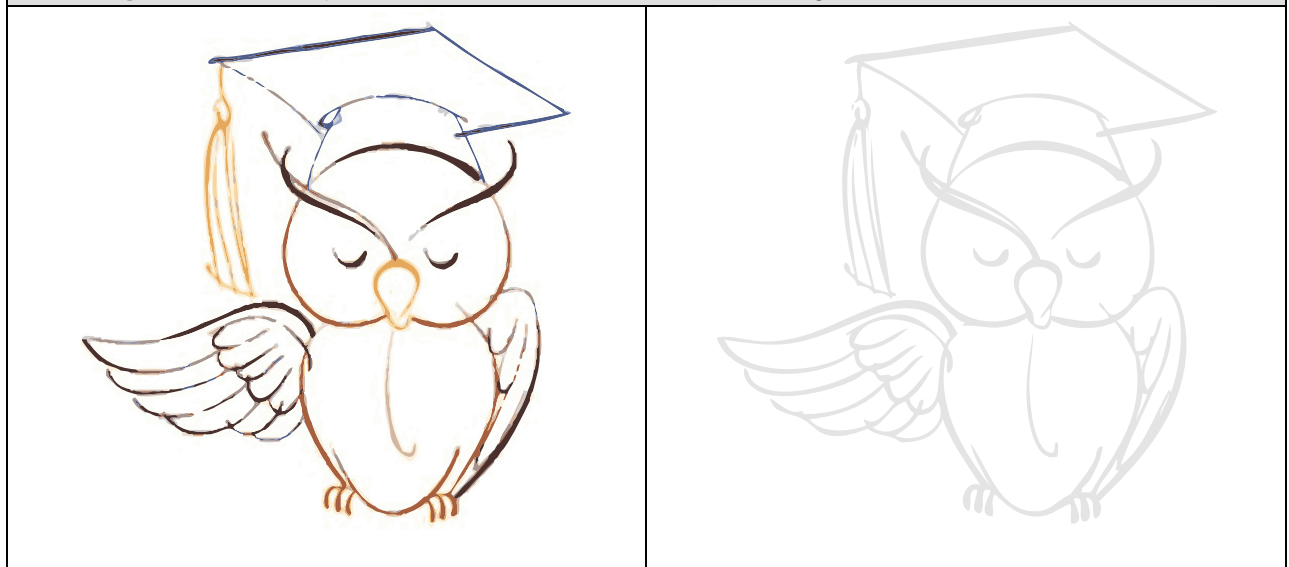
4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “centros” en el texto?.....

5 - ¿En qué centro o asociación participa usted?.....

6 - Unir los números en orden creciente hasta descubrir el dibujo.



7 - Repase el dibujo del recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El tai chi es una práctica desarrollada en la antigua China como arte marcial para autodefensa, pero ha pasado a ser en nuestros días una práctica muy apreciada en todo el mundo, en especial por las personas mayores debido a su fácil aplicación y a sus beneficios en la salud. Se practica para reducir el estrés y aliviar problemas de salud. El tai chi es una actividad muy popular que se puede realizar al aire libre. En China se puede observar por las mañanas, en los parques de las ciudades, a miles de personas ejercitando sus movimientos lentos y fluidos. En la actualidad al tai chi se le considera una práctica físico-espiritual como técnica de meditación en movimiento. Entre los diez principios de la práctica del tai chi están: erguir la cabeza de manera relajada, mantener el pecho atrás y enderezar la espalda, soltar la cintura, dejar colgar los hombros y los codos y mantenerse quieto en la posición.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra **H** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “tai chi” en el texto?.....

5 - ¿En qué centro se ofrece tai chi en su barrio?.....

6 - Escriba 16 utensilios de trabajo, por ejemplo: aguja.

.....
.....
.....
.....

7 - Encuentre los siguientes animales :

- BALLENA
- CABALLO
- CABRA
- CERDO
- DELFÍN
- GATO
- HORMIGA
- LEÓN
- LOBO
- ÑU
- OCA
- OSO
- PERRO
- RATÓN
- VACA

H	O	R	M	I	G	A	G
A	C	A	V	U	Ñ	N	A
R	C	E	R	D	O	H	T
B	A	L	L	E	N	A	O
A	D	E	L	F	I	N	L
C	A	B	A	L	L	O	O
N	O	T	A	R	B	S	C
P	E	R	R	O	O	Y	A

8 - Tache los números 8 del recuadro y escriba cuántos hay :.....

8	0	8	9	8	9	8	0	9	8	9	9	8	0	8	8
0	9	8	9	9	8	9	9	8	0	8	0	8	9	9	8
8	8	9	0	9	9	8	0	9	8	9	8	0	8	9	0
9	0	8	9	8	9	9	0	8	9	0	9	8	0	9	8
9	8	0	9	8	9	8	0	8	9	0	8	9	8	0	9
0	9	8	9	9	9	8	9	8	9	9	8	9	0	8	0

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

España es tierra de leyendas en las que se entremezclan muchas veces la historia con la ficción y cuyos orígenes se remontan a tiempos inmemoriales. Muchas de estas leyendas son la base de tradiciones, fiestas y rituales que están, aún hoy en día, muy arraigados en nuestros pueblos y ciudades, y en las que se combinan devoción y diversión, espiritualidad y búsqueda del placer, tradición y modernidad, rodeado todo ello de una excelente gastronomía. Entre las tradiciones más populares están: las fallas de Valencia, la romería del Rocío en Huelva, las hogueras de San Juan en Alicante, la tomatina de Buñol, la fiesta de moros y cristianos de Alcoy, la feria de abril de Sevilla, el carnaval de Santa Cruz de Tenerife, los encierros de San Fermín en Pamplona, el descenso del Sella en Asturias, etc. Muchas de ellas tienen hoy fama mundial y atraen a miles de turistas de todo el mundo.	2
TOTAL	

2 - Tache la letra T en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “tradiciones” en el texto?.....

5 - ¿Qué **fiesta tradicional** conoce usted?.....

6 - Cuente el dinero y anote la suma total:



¿Cuántas monedas de 5 céntimos hay?.....¿y cuánto suman?.....

7 - Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r} 8 \ 7 \ 1 \ 4 \ 3 \ 1 \\ + \ 4 \ 2 \ 1 \ 5 \ 8 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \ 8 \ 6 \ 9 \ 7 \ 9 \\ - \ 4 \ 3 \ 6 \ 6 \ 5 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \ 0 \ 3 \ 7 \ 8 \ 3 \\ + \ 9 \ 4 \ 6 \ 5 \ 1 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 2 \ 7 \ 9 \ 5 \ 8 \\ - \ 4 \ 1 \ 3 \ 6 \ 4 \ 1 \\ \hline \end{array}$$

8 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

--	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Una de las actividades físicas más recomendadas para las personas mayores es la natación. Son grandes las ventajas que reporta y muy pocos los riesgos que implica. Al entrar en el agua el peso del cuerpo es contrarrestado por la fuerza de flotación. Los huesos, articulaciones y músculos se liberan de la compresión y la tensión a la que están sometidos bajo el efecto de la gravedad. Entre los beneficios que obtenemos con esta práctica están: que la musculatura se distiende y las articulaciones se relajan y descomprimen, con lo que se alivia el dolor y la inflamación; baja la frecuencia cardiaca y se reduce el esfuerzo exigido al corazón; la posición adoptada puede facilitar la circulación sanguínea; se favorece el movimiento articular; permite trabajar más tiempo a intensidad baja, y mejora la resistencia aeróbica, al mismo tiempo que tonifica los músculos. Todo esto unido a que el riesgo de lesiones es mínimo ya que la tensión sobre las articulaciones es baja.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra N en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “natación” en el texto?.....

5 - Escriba 16 nombres de varón, por ejemplo: Pablo.

.....
.....
.....
.....

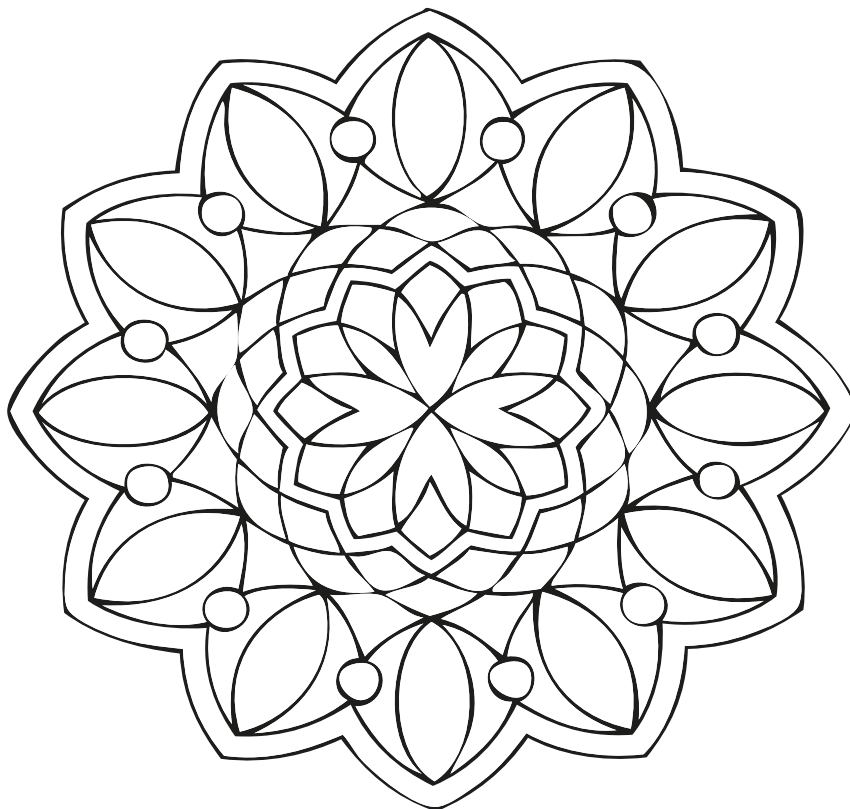
6 - Escriba desde el 124 hacia abajo, de 2 en 2, hasta el 52:

124 - 122 - 120 -

.....

.....

7 - Pinte la siguiente figura con varios colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través, sobre todo del IMSERSO, promueve programas de vacaciones, que contribuyen a la promoción de un envejecimiento activo y dan respuesta, al mismo tiempo, a las demandas de los usuarios según sus diversas inquietudes y gustos viajeros. Viajar y conocer otros lugares y gentes es una actividad que se puede realizar de diferentes formas en función de las necesidades e intereses de cada persona, pero siempre son enriquecedoras para el viajero. Los Programas de Vacaciones para Mayores son conocidos sobre todo por los destinos que se ofertan en las zonas más cálidas de España, así, las costas de Andalucía, Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia y los archipiélagos Balear y Canario son los lugares donde miles de beneficiarios de los programas pueden pasar unas vacaciones, disfrutando de los servicios que se prestan en el programa.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra **V** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “vacaciones” en el texto?.....




5 - ¿Dónde estuvo en sus últimas vacaciones?.....

6 - Escriba el nombre de 8 países de Europa.

.....

.....

7 - Marque en el reloj la hora indicada debajo:

 10:00	 8:25	 12:45
--	---	--

8 - Escriba desde el 10 hacia arriba, de 3 en 3, hasta el 160:

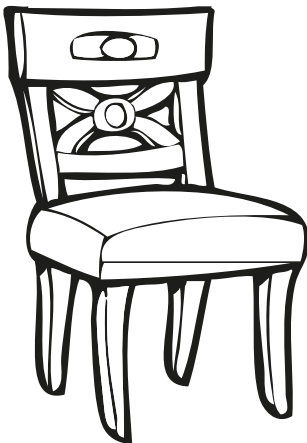
10 - 13 - 16 -

.....

.....

.....

9 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La <u>T</u>eleasist<u>en</u>cia es un servicio prest<u>ad</u>o por entid<u>ad</u>es públicas y privadas, dirigido a personas mayores que lo necesiten. Permite pedir ayuda en caso de urgencia desde el propio domicilio. La teleasistencia consta de un pulsador en forma de medallón o pulsera, que la persona lleva al cuello o en la muñeca dentro del domicilio, y un sistema para hablar, que permite la comunicación desde cualquier lugar de la casa, con una centralita que está disponible todas las horas del día, todos los días del año. Así, al accionar el pulsador, una persona del centro de atención se pone en contacto con el usuario para conocer los motivos de su demanda y pone en funcionamiento los recursos necesarios para resolver la situación que provocó la alarma.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra T en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “persona” en el texto?.....

5 - ¿Cuántos días al año funciona la teleasistencia?.....

6 - Escriba 16 palabras que **empiecen** por **P**, por ejemplo: pepino.

.....
.....
.....
.....

7 - Escriba 12 palabras que **acaben** en **N**, por ejemplo: balón.

.....
.....
.....

8 - Escriba desde el **91** hacia abajo, de **3** en **3**, hasta el **22**:

91 - 88 - 85 -

.....

.....

9 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores (se trata del pulsador y del aparato para hablar con la Teleasistencia).

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El Servicio de Ayuda a Domicilio tiene como objetivo proporcionar atención personal y doméstica en el domicilio a las personas mayores que lo necesitan, con el objetivo de promover su independencia y autonomía personal. La atención se presta mediante una persona especializada conocida como auxiliar domiciliario. Las prestaciones que ofrece son: atención personal (apoyo en el aseo, acompañamientos puntuales fuera del hogar, ayuda en la toma de medicación, etc.) y atención doméstica (limpieza de la vivienda, preparación de alimentos, lavado y planchado de la ropa, compra, etc.). Es más importante la atención personal que la doméstica. El importe del servicio varía en función de los ingresos del solicitante y del número de horas de atención. Se solicita en el centro de Servicios Sociales del Distrito.</p>	1
TOTAL	

2 - Tache la letra N en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “atención” en el texto?.....

5 - ¿Dónde se solicita el Servicio de Ayuda a Domicilio?.....

6 - Escriba 8 ingredientes que lleva una ensaladilla rusa, por ejemplo: patata.

.....

7 - Escriba 12 palabras relacionadas con la Navidad.

.....

8 - Realice las sumas y restas siguientes:

$$\begin{array}{r} 6 \ 0 \ 8 \ 2 \ 3 \ 2 \\ + \ 3 \ 6 \ 5 \ 5 \ 8 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 6 \ 9 \ 4 \ 9 \ 5 \\ - \ 3 \ 7 \ 2 \ 1 \ 9 \ 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 2 \ 4 \ 1 \ 5 \ 1 \\ + \ 1 \ 2 \ 6 \ 4 \ 2 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \ 5 \ 7 \ 6 \ 8 \ 7 \\ - \ 5 \ 4 \ 1 \ 8 \ 5 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

9 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los Centros de Día son recursos no residenciales, destinados a prestar atención social. Generalmente dan servicio de lunes a viernes, aunque algunos centros tienen funcionamiento también los fines de semana. No es obligatorio acudir los cinco días de la semana ni en el horario completo. Tienen como objetivo prevenir y compensar la pérdida de autonomía de las personas mayores para facilitar la permanencia en su domicilio. Los Centros de Día atienden tanto a personas con alguna dificultad física, como a personas con deterioro cognitivo por enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Ofrecen atención social y sanitaria, servicio de comedor, fisioterapia, rehabilitación, terapia ocupacional y terapia psicológica. También disponen de transporte adaptado para traslados a domicilio si es necesario. Existe una amplia red de estos centros, que pueden ser de gestión pública o privada.</p>	4
	TOTAL

2 - Tache la letra **A** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “centros” en el texto?.....

5 - ¿Es obligatorio acudir los cinco días de la semana a un Centro de Día?

.....

6 - Escriba los siguientes **objetos de la cocina**, poniendo una letra en cada recuadro:

1. Utensilio de cocina que utilizamos para cortar.
2. Electrodoméstico que enfría y congela los alimentos.
3. Electrodoméstico donde se asan los alimentos.
4. Cubierto que utilizamos para pinchar y comer.
5. Recipiente en el que comemos.
6. Pila donde se friegan los platos.
7. Utensilio de cocina que usamos para freír.
8. Recipiente para cocinar las legumbres de forma rápida.
9. Tela con la que cubrimos la mesa.
10. Utensilio para servir el agua.

1
↓

2 →

3 →

4
↓

5 →

6 →

7 →

8
↓

9 →

10 →

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La proporción de personas mayores crece en todo el mundo más rápidamente que cualquier otro grupo de edad, produciéndose un aumento en la esperanza de vida, fruto del desarrollo social y sanitario y del crecimiento socioeconómico de los distintos países. La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como un camino en el que aumentan las oportunidades de salud, participación social y seguridad, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas mayores realicen y desarrollen su capacidad de bienestar físico, mental y social. Pueden realizar numerosas actividades y beneficiar a otras personas que necesitan ayuda. Pueden y deben participar y promover actividades culturales y deportivas según sus capacidades y deseos. Uno de los objetivos de nuestra sociedad es que los mayores sigan contribuyendo al beneficio de todos.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra D en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “activo” en el texto?.....

5 - Escriba 16 palabras que empiecen por F por ejemplo: fecha.

.....
.....
.....
.....

6 - Escriba desde el número 15, de 2 en 2, hasta el 89:

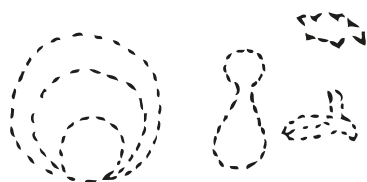
15 - 17 - 19 -

.....

.....

7 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.

UNIR LOS PUNTOS.



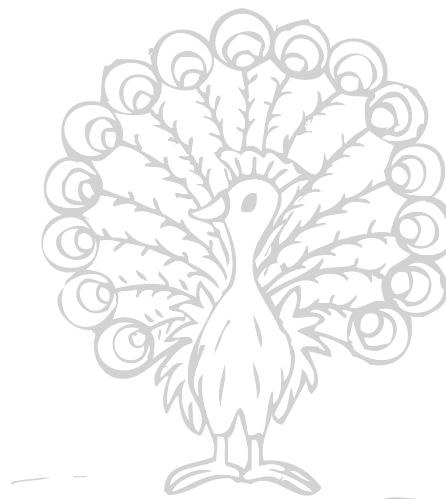
UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.



NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El <u>e</u>nvejecim<u>i</u>ento <u>a</u>ct<u>i</u>vo significa dar a las personas mayores la posibilidad de participar plenamente en la sociedad. Se debe facilitar su intervención en diversas actividades, por ejemplo participar como voluntarios en los programas para ayudar a otras personas. Hay que mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura. El envejecimiento activo implica entender esta etapa de la vida como un ciclo más de crecimiento personal, añadiendo "vida a los años y no solamente años a la vida". Permite vivir más años con independencia y autonomía. Hacerse mayor no es una complicación, es una oportunidad. Cumplir años con salud es acumular conocimientos, experiencias y valores que las nuevas generaciones pueden aprovechar.</p>	2
TOTAL	

2 - Tache la letra T en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “vida” en el texto?.....

5 - Escriba 20 palabras con 4 letras, por ejemplo: pata o rico.

.....

.....

.....

.....

.....

6 - Escriba desde el 75 hacia abajo, de 2 en 2, hasta el 15:

75 - 73 - 71 -

.....

.....

7 - Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache los que estén repetidos en la misma línea.

5DFG6S	Y5J9Y1	956f6Q	5D6WH8	5DFG6S	956f6Q
UVN97Z	465F4S	UVN97Z	465F4S	4FJWM1	T65UXO
54D546	54JEUCI	54D546	NJL9P2	6DF879	54D546
V7555D	V7111D	V7555D	CE555O	V7555D	46S54A
8XGF56	6DF879	5DPQ8N	8XGF56	HSOQ51	8XGF56
E8T79W	E8T79W	E8LAYW	465F4S	S8WZ6F	E8T79W
5DFG6S	5DFG6S	1D3A2R	Y5J9Y1	1D3A2R	465F4S
S3FD6V	3YD52U	G5B4Ñ2	S3FD6V	S3DF6B	K3DF6V
T4W3S1	6JM3P2	TAW3SF	Z5XB21	T4W3S1	T4N3S1
ZV13T5	ZU35IQ	ZV13T5	UZ315T	TU23T5	ZX313T5
FJ89LP	FJ98PL	RJ89PL	FJ89LP	FV68PN	JF98LP
25CH33	25HC38	25C2P5	52CH83	23HC88	25CH33

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El ejercicio físico practicado de forma regular <u>m</u>ejora y <u>m</u>antiene la autonomía de la persona que lo desarrolla. Ayuda a prevenir y controlar enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, algunas enfermedades del corazón, la obesidad, etc. Aumenta la vitalidad, mejora la autoestima, ayuda a combatir el estrés, mejora el estado de ánimo y disipa las preocupaciones. También mejora algunas funciones como la atención y la memoria, incrementa la resistencia a la fatiga aumentando la capacidad respiratoria y cardíaca, ayuda a perder peso o mantenerse en el peso ideal y mejora el sueño. Si el ejercicio físico se realiza en grupo, contribuye a la socialización y evita el aislamiento. Caminar a diario a paso ligero al menos una hora es una práctica muy favorable, al alcance de casi todas las personas y contribuye al desarrollo de un envejecimiento saludable.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **M** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuánto tiempo es bueno **cam**inar a diario?.....

5 - Escriba el nombre de 12 familiares o personas conocidas.

.....

.....

.....

6 - Escriba el nombre de 12 objetos hechos de plástico.

.....

.....

.....

7 - Escriba desde el 111 hacia abajo, de 2 en 2, hasta el 15:

111 - 109 - 107 -

.....

.....

8 - Repase el dibujo del recuadro de la derecha y utilice colores.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El <u>e</u>je<u>r</u>cicio <u>f</u>ísic<u>o</u> <u>e</u>s muy <u>r</u>ec<u>o</u>me<u>n</u>da<u>b</u>le a lo largo de <u>t</u>oda la vida. Los mayores que se mantienen activos físicamente mejoran su calidad de vida y su salud. Existen diferentes tipos de ejercicios para mejorar la condición física. Los ejercicios de <i>fuerza muscular</i> son aquellos que fortalecen los huesos, los tendones y desarrollan los músculos. Los ejercicios de <i>resistencia</i> son aquellos que mejoran la eficacia del trabajo del corazón, aumentando la resistencia a la fatiga muscular, es la pieza básica de cualquier programa de estimulación física. Los ejercicios de <i>flexibilidad</i> son aquellos que mantienen una buena movilidad de las articulaciones, tanto en la columna como en brazos y piernas, son conocidos como estiramientos. Los ejercicios de <i>equilibrio</i> permiten tener seguridad al caminar y cambiar de posición. Previenen caídas y fracturas de cadera.</p>	8
TOTAL	

2 - Tache la letra E en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “ejercicios” en el texto?.....

5 - Escriba 16 palabras que tengan **H** por ejemplo: hijo o almohada.

.....
.....
.....
.....

6 - Escriba desde el 11 hacia arriba, de 3 en 3, hasta el 110:

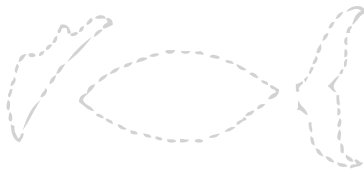
11 - 14 - 17 -

.....

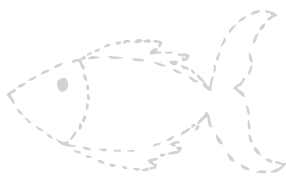
.....

7 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso. Utilice colores.

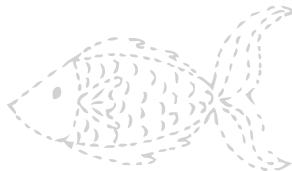
UNIR LOS PUNTOS.



UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.

NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La <u>d</u>ieta <u>m</u>editerránea forma parte <u>d</u>e un estilo <u>d</u>e vida que incluye un modo de alimentarse siguiendo la dieta tradicional de los países mediterráneos, especialmente España, sur de Francia, sur de Italia, Grecia y Malta. La dieta mediterránea fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales: frutas, verduras, legumbres y frutos secos; pan y otros cereales, siendo el trigo el cereal base; el aceite de oliva como grasa principal; el consumo regular de vino en cantidades moderadas, así como una ingesta reducida en productos de origen animal, y, dentro de éstos, se consume más pescado que carne. La dieta mediterránea no aporta exceso de calorías, por lo que contribuye a mantener un peso adecuado.</p>	5
TOTAL	

2 - Tache la letra **D** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿En qué países se sigue la **dieta mediterránea**?.....

.....

5 - Escriba 20 palabras que terminen en R, por ejemplo: comer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 - Realice las siguientes sumas:

$$\begin{array}{r}
 1 \quad 5 \quad 2 \quad 7 \quad 6 \quad 9 \\
 + \quad 8 \quad 2 \quad 6 \quad 3 \quad 7 \quad 1 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 2 \quad 4 \quad 3 \quad 5 \quad 6 \quad 7 \\
 + \quad 9 \quad 5 \quad 8 \quad 3 \quad 0 \quad 4 \\
 \hline
 \end{array}$$

7 - Encuentre las siguientes ciudades:

- ÁVILA
- GIJÓN
- LEÓN
- LUGO
- MADRID
- MÁLAGA
- SEGOVIA
- SEVILLA
- TERUEL

A	A	L	L	I	V	E	S
V	X	T	E	R	U	E	L
I	M	A	L	A	G	A	X
L	Y	M	A	D	R	I	D
A	L	E	O	N	X	Y	Z
Y	H	X	Z	O	G	U	L
S	E	G	O	V	I	A	Y
H	X	Y	N	O	J	I	G

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>El estilo de ocio tiene un papel importante para un envejecimiento activo. Cada persona debe elegir las actividades según su experiencia, sentimientos y satisfacción como persona libre y autónoma. Un objetivo es disfrutar haciendo lo que no se pudo, no se quiso o no se supo hacer antes de alcanzar la madurez. Son actividades de ocio: ir al cine, ir a conferencias, visitar museos, hacer viajes, hacer juegos de mesa, etc. Una manera de disfrutar del tiempo libre son los programas de formación para la tercera edad que mantiene activas intelectualmente las facultades mentales, proporcionan satisfacción personal y confianza en uno mismo, facilitan la relación con personas de la misma edad, con inquietudes, problemas o aficiones similares y un mayor acercamiento a los jóvenes. Las actividades de ocio ayudan a seguir activos, ya que obligan a salir de casa, ir al centro educativo, intervenir en una clase, etc.</p>	6
TOTAL	

2 - Tache la letra O en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Qué actividades de ocio realiza usted?.....

.....

5 - Escriba 16 medios de transporte, por ejemplo: metro.

.....

.....

.....

.....

6 - Escriba desde el 93 hacia abajo, de 3 en 3:

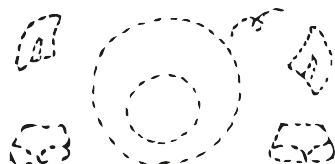
93 - 90 - 87 -

.....

.....

7 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.

UNIR LOS PUNTOS.



UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.

NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Los <u>re</u>cu<u>e</u>rd<u>o</u>s <u>d</u>e experiencias <u>v</u>ivid<u>a</u>s están ligad<u>o</u>s a emociones, por ello, cuando contamos algo, casi siempre, lo hacemos cambiando algún dato, según el estado emocional de ese momento. “Son las emociones las que modifican los recuerdos”. Recordar una escena determinada nos lleva a vivir emociones, a activar nuestro pasado personal. Las personas mayores tienen muchos recuerdos que van surgiendo como una cadena: hechos, narraciones, imágenes,... Por ejemplo, ver una fotografía de un niño o de una niña vestidos de primera comunión enlaza con recuerdos sobre la familia, la manera de vestir, el lugar, etc. Al recordar episodios de nuestra vida, se trabaja la memoria y se refuerza el sentido de pertenencia a la historia colectiva de una época determinada. Es beneficioso recordar el pasado, sobre todo los sucesos agradables.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra **D** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “recuerdos” en el texto?.....

5 - Escriba 12 palabras que empiecen por PA, por ejemplo: patata.

.....

.....

.....

6 - Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r}
 538912 \\
 + 487219 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 7965796 \\
 - 5732642 \\
 \hline
 \end{array}$$

7 - Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y rodee con una raya los que estén repetidos en la misma línea:

65170	56170	65170	65710	65017
54782	45782	54277	54872	54782
74512	74125	74512	74651	74512
68423	68422	66842	68423	68523
43529	43639	45329	43529	43429
25765	25165	25765	27565	26765
10372	10872	10472	10372	10373
31203	31283	31203	31204	31203

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La reminiscencia es una técnica para estimular la memoria que utiliza la comunicación, la socialización y el entretenimiento. Se potencian los recuerdos personales y los que se tienen sobre datos históricos, experimentando las emociones asociadas a ellos. Sería bueno que las personas mayores escribieran lo que recuerdan, sobre todo, en relación con sus experiencias positivas. Se deben evitar recuerdos tristes que produzcan ansiedad o angustia.</p> <p>Ver fotografías de épocas pasadas, objetos personales o escuchar cierto tipo de música,... ayuda a evocar los recuerdos con más precisión.</p> <p>En los estudios realizados sobre la reminiscencia, se ha comprobado que el recuerdo sobre los acontecimientos en los años medios de la vida está más empobrecido que el recuerdo sobre la infancia, la adolescencia y la primera etapa de la vida adulta.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **U** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “**recuerdo**” en el texto?.....

5 - Escriba un recuerdo **bonito** de su niñez:

6 - Escriba 16 palabras que **acaben** en la letra **O**, por ejemplo: oso.

.....
.....
.....
.....

7 - Escriba desde el **64** hacia arriba, de **5** en **5**, hasta el **184**:

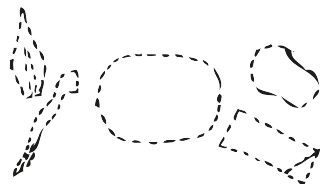
64 - 69 - 74 -

.....

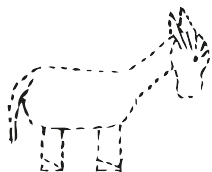
.....

8 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.

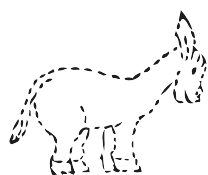
UNIR LOS PUNTOS.



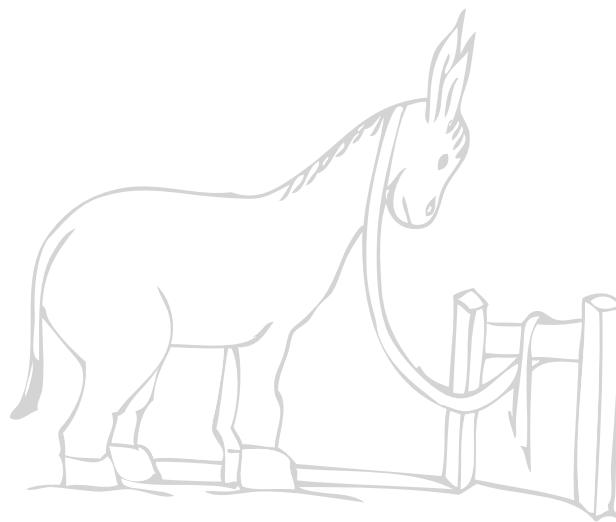
UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.



NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

Desde el flamenco, la copla y el bolero, hasta el último grito pop-rock, todos los géneros musicales tienen voces extraordinarias que nos deleitan. En España la tradición musical es amplia y algunos cantantes tienen su reconocimiento más allá de nuestras fronteras.	7
En los años 50, 60 y 70 destacaban figuras como: Antonio Molina, Joselito, Concha Piquer, Marife de Triana, Juanito Valderrama, Carmen Sevilla, Marisol, Rocío Dúrcal, Rocío Jurado, Manolo Escobar y una lista interminable de grandes cantantes como Raphael, que aún nos sigue deleitando con sus conciertos. En estos años se pasó del disco de pizarra al de vinilo mejorando notablemente la calidad del sonido.	
En 1957 se produce el gran cambio en la industria discográfica española, nacen las primeras figuras de la denominada “canción ligera” y se pone en marcha el festival de Benidorm.	
TOTAL	

2 - Tache la letra E en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

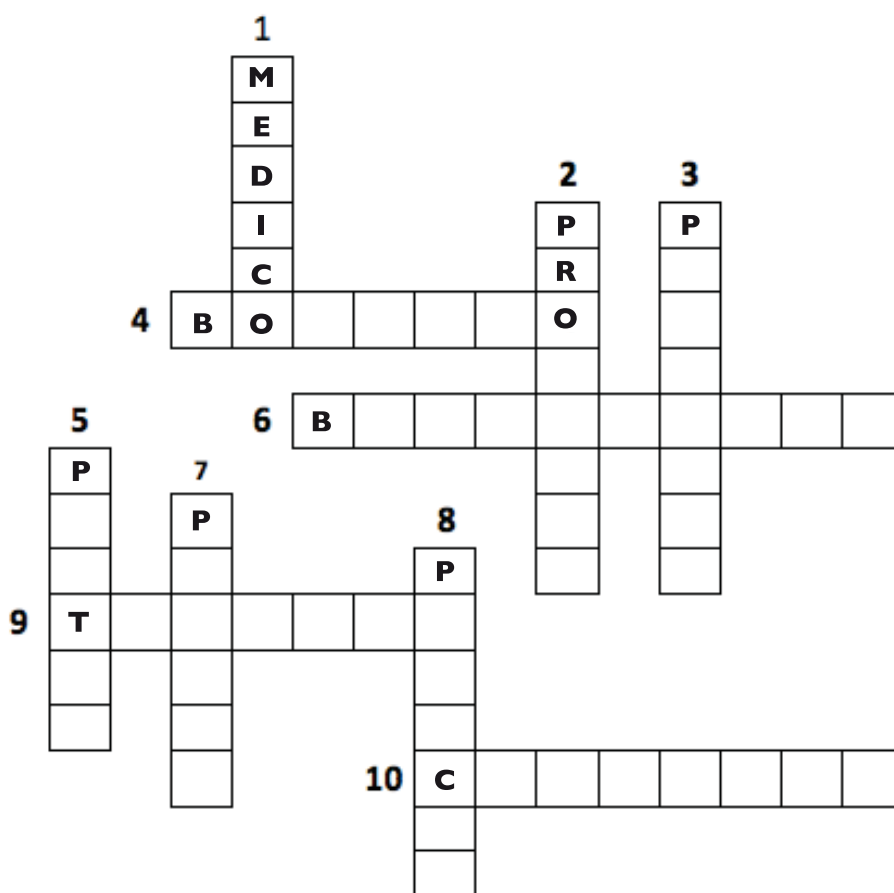
.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “cantantes” en el texto?.....

5 - ¿Cuál es su cantante favorito?.....

6 - Escriba los nombres de las profesiones. Ponga una letra en cada recuadro:

1. Persona que ejerce la medicina
2. Persona que enseña una ciencia, arte u oficio
3. Persona que hace o vende pan
4. Persona que contribuye a extinguir incendios
5. Persona que guarda y guía ovejas
6. Persona que barre las calles
7. Persona que pinta puertas, ventanas y paredes
8. Cuerpo que vela por el mantenimiento del orden público y la seguridad
9. Dependiente de una tienda
10. Persona que guisa en un restaurante



7 - Escriba otros oficios o profesiones:

.....

.....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>En 1910, el sueldo de un maestro era de 1000 pesetas anuales, inferior al de un peón de la construcción. Hasta tal punto era penosa su situación económica que el saber popular terminó por acuñar la triste y expresiva frase: “pasas más hambre que un maestro de escuela”. En los ambientes rurales, su esfuerzo y dedicación se veían recompensados con el agradecimiento de los padres de los alumnos, quienes le ofrecían productos de sus huertos y granjas. Con esto, aliviaba en parte su escaso salario. En aquellas épocas, la función del maestro se basaba en el principio de autoridad y, en la escuela, los castigos corporales estaban a la orden del día, de ahí se deriva la expresión “la letra con sangre entra”. Desde entonces la profesión de maestro ha tenido enormes cambios, incluso el cambio de nombre, pues, dependiendo del grado de enseñanza, se llaman profesores o maestros.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra N en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “maestro” en el texto?.....

5 - Escriba el nombre de su mejor maestro:

6 - Escriba 16 palabras que **empiecen** por **AL**, por ejemplo: **Alberto**.

.....
.....
.....
.....

7 - Escriba 12 objetos hechos de **madera**, por ejemplo: **silla**.


.....
.....
.....

8 - Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r}
 4 \ 5 \ 3 \ 5 \ 4 \ 8 \\
 3 \ 2 \ 1 \ 7 \ 4 \ 3 \\
 + 4 \ 5 \ 6 \ 3 \ 5 \ 6 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 \ 6 \ 5 \ 9 \ 7 \ 6 \ 6 \\
 - 4 \ 6 \ 4 \ 5 \ 3 \ 2 \ 4 \\
 \hline
 \end{array}$$

9 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	
---	--

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La felicidad es un estado emocional que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado produce paz interior y una visión positiva, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. La felicidad se define como una condición interna de satisfacción y alegría. Comenzó a estudiarse por los filósofos de la antigua Grecia. Aristóteles decía que todos estamos de acuerdo en que queremos ser felices, pero no está claro cómo podemos serlo, y considera que ser feliz es ser humano en el sentido más pleno de la palabra. Aristóteles rechaza que la riqueza pueda ser la felicidad, porque sólo es un medio para conseguir placeres o para conseguir honores, y reconoce que existen personas que convierten las riquezas en el centro de su vida. Actualmente la psicología positiva defiende que las emociones y las actitudes positivas son favorables para prevenir problemas de salud.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **C** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “alimentos” en el texto?.....

5 - ¿Cuál es su alimento preferido?.....

6 - Escriba 12 nombres de animales de la selva:

.....

.....

.....

7 - Escriba 12 nombres de animales domésticos y de granja:

.....

.....

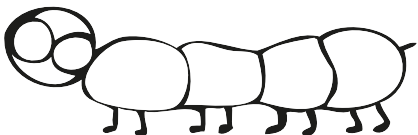
.....

8 - Una las líneas de puntos y realice el dibujo paso a paso.

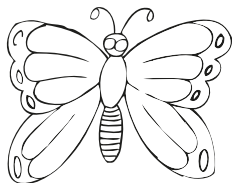
UNIR LOS PUNTOS.



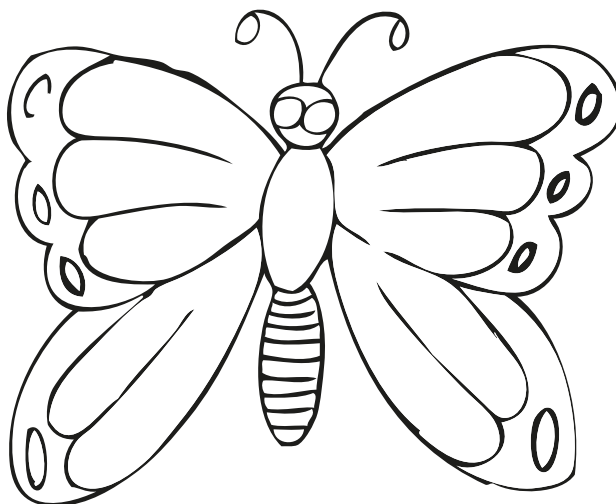
UNIR Y REPASAR LA FIGURA.



COMPLETAR LA FIGURA.



REALICE LA FIGURA SIGUIENDO LOS PASOS Y UTILIZANDO COLOR.



NOMBRE DEL ANIMAL:

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>Todo lo que hacemos en el transcurso de nuestra vida influye en que de mayores tengamos un envejecimiento más o menos saludable. Hay varios factores determinantes que influyen en nuestro bienestar, por un lado la genética y, por el otro, el entorno en el que vivimos y el estilo de vida que llevamos. Hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones que se han de adaptar a las características de cada uno. Entre estos consejos están: llevar una alimentación adecuada, mantener una buena hidratación bebiendo abundante agua, realizar ejercicio físico regular, desarrollar actividad mental con lectura diaria, pasatiempos o juegos; mantener la actividad social y evitar los hábitos tóxicos como el tabaco y las bebidas con alta graduación alcohólica. También es importante ser positivos, fomentar el buen estado de ánimo y estar satisfechos con lo que somos, lo que tenemos y lo que hacemos.</p>	4
TOTAL	

2 - Tache la letra A en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “consejos” en el texto?.....

5 - ¿Qué le gusta leer?.....

6 - Escriba 12 nombres de pueblos o ciudades, por ejemplo: Chinchón.

.....

.....

.....

7 - Haga un círculo en todas las d y anote el número total:

(d) d a p d b b p d b b p p a d b p b d b p
d p a d p a d b p d a b p b d b p a d a p b
d b p a b p b d p a d p d b p d b d p b a d
p d b d p a d b p d b b d p b a d p d b p a
d b p b d p a d b p d b p b p d p d a d b p
b d p b d a b p d b p d b a p d b p b p d b
d a p d b d d b p b d b a p b p d b d p b d
b d p a d p d b p d b d b p b d b p a d p d
p d b p d a b p d b p d b b p d b p d b d b

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año



1 - Lea el texto en voz alta.

<p>La actividad física se basa en movimientos voluntarios del cuerpo que consumen energía. Hay actividades físicas que forman parte de nuestra rutina diaria como caminar, subir y bajar escaleras, ir a comprar, hacer las tareas del hogar y otras que casi todas las personas mayores pueden realizar. El ejercicio físico es un tipo de actividad en el que se realizan movimientos repetidos, planeados y estructurados. Cuando el ejercicio se practica de forma regular y planificada, ayuda a mantener o mejorar la capacidad física. Entre estos ejercicios se incluyen: andar a paso ligero, gimnasia, tai-chi, pilates, yoga, baile, bicicleta, natación, golf, etc. Un ejercicio físico muy saludable y al alcance de todo el mundo es caminar al aire libre. Se ha demostrado que caminar a paso ligero durante media o una hora al día, ayuda a mejorar el rendimiento del cerebro.</p>	3
TOTAL	

2 - Tache la letra **V** en el texto y sume el total. Siga el ejemplo.

3 - Escriba lo que más le interese del texto. Puede copiarlo.

.....

.....

.....

.....

.....

4 - ¿Cuántas veces aparece la palabra “físico” en el texto?.....

5 - ¿Qué ejercicio físico realiza usted?.....

6 - Escriba 16 palabras que empiecen por la letra J, por ejemplo: Jaén.

.....
.....
.....
.....

7 - Escriba 12 animales que vuelen, por ejemplo: canario.

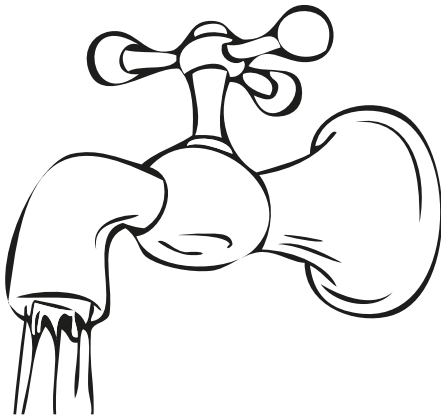
.....
.....
.....

8 - Realice la suma y resta siguientes:

$$\begin{array}{r}
 2 \ 3 \ 9 \ 7 \ 1 \ 0 \\
 + \ 5 \ 6 \ 8 \ 1 \ 3 \ 5 \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 5 \ 8 \ 9 \ 3 \ 6 \ 4 \ 2 \\
 - \ 3 \ 4 \ 7 \ 2 \ 6 \ 3 \ 0 \\
 \hline
 \end{array}$$

9 - Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y utilice colores.

	
---	--

Cuaderno de ejercicios

Nº 7

Centro de Prevención del
Deterioro Cognitivo