Centro de Prevención del **Deterioro Cognitivo**

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

10

DIFICULTAD **BAJA**

madrid salud

Centro de Prevención del **Deterioro Cognitivo**

Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva

10

DIFICULTAD **BAJA**

madrid salud

Autores:

CENTRO DE PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO
Andrés Montes, M.E.; E; Reinoso García, A. I.;. García Mulero, E.;
García Marín, A.; Prada Crespo, D.; Gómez Sánchez-Garnica, J. M.;
Lozano Ibáñez, M.; Moreno Sánchez, F.; Martín Medina, E.; Sánchez Ferrer, C.;
Montenegro Peña, M.; Montejo Carrasco, P.

Apoyo Administrativo:
Sánchez Díaz, C.F.; Sánchez Mangudo, C.; Escandell Alsina, M.A.;
Ampuero Ampuero, M.M.

Textos e imágenes complementarios: Colaboradores de Wikipedia.
Wikipedia, La Enciclopedia Libre, 2020. Disponibles en www.wikipedia.org

Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud.
Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo.
Organismo Autónomo Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Depósito Legal: M-29377-2020

INTRODUCCIÓN

Siguiendo con nuestro objetivo de prevenir el deterioro cognitivo, hemos elaborado este **cuaderno de estimulación cognitiva,** que se une a los que ya hemos realizado.

Las numerosas actividades que en él va a encontrar tienen un nivel bajo de dificultad. Pretenden estimular diferentes funciones cognitivas: atención, visualización, memoria, asociación, percepción, cálculo, lenguaje,... pues todas ellas pueden deteriorarse con la edad.

Deseamos que sea una herramienta de trabajo que usted vaya incorporando a su vida cotidiana; para ello debería reservar un tiempo todos o varios días a la semana para realizar las actividades propuestas. Algunas le resultarán más difíciles y otras más fáciles, no tenga prisa, trate de hacerlas bien, con gusto y dedicación. El trabajo que le requerirán será siempre en su beneficio. Puede necesitar el apoyo de familiares o personas allegadas de su entorno y así facilitará las relaciones intergeneracionales y contribuirá a paliar situaciones de soledad y a mejorar su bienestar.

En la elaboración de este cuaderno han participado un grupo de profesionales del Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo, perteneciente a la Subdirección General de Prevención y Promoción. Organismo Autónomo de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid).

madrid salud

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Los **centros de personas mayores** son lugares de encuentro donde se puede compartir actividades y experiencias con otras personas que tienen unas circunstancias de vida muy parecidas. En ellos se desarrollan distintas actividades, como charlas, conferencias, torneos de juegos de mesa, (dominó, mus, ajedrez), se hacen excursiones y visitas culturales se realizan diversos y variados talleres (pintura, manualidades, memoria...) y actividades físicas. Además, en estos centros encontrará servicios de biblioteca, bar-cafetería y servicios de podología, peluquería y de comedor. Pueden acudir personas mayores de 65 años y pensionistas mayores de 60. Las actividades son gratuitas. Puede tener más información en el Centro de Servicios Sociales de su zona.	8
TOTAL	

2. Señale la letra "e" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **alguna actividad de los centros de personas mayores.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **16 nombres de familiares** (hijos, hermanas, tíos, etc...):

....

....

....

....

5. Escriba desde el número **33** hacia arriba **de 4 en 4** hasta el **177**:

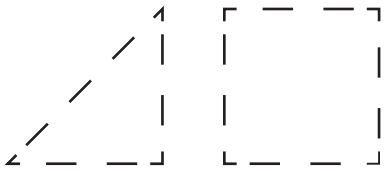
33- 37 - 41 - .....

.....

.....177

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

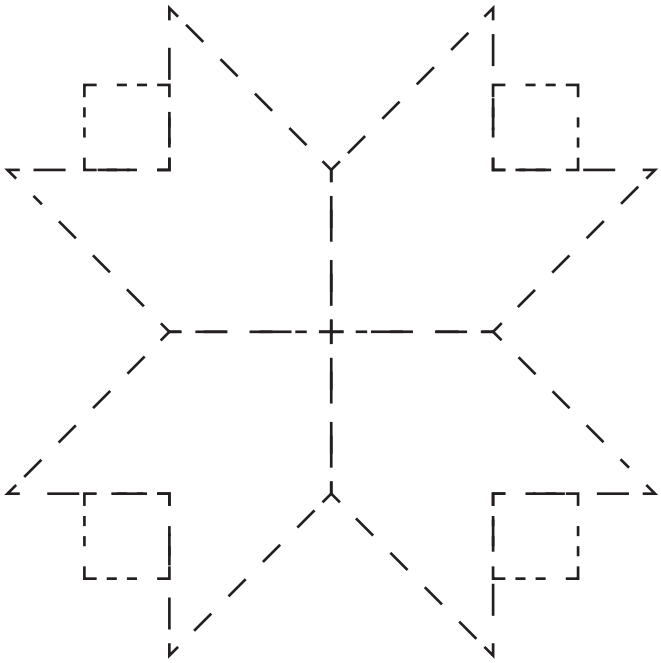
Unir los puntos.



Unir y repasar la figura.

Completar la figura.

Realice la figura siguiendo los pasos y utilizando color



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Las **islas Canarias** forman un archipiélago del océano Atlántico y constituyen una comunidad autónoma española. Se compone de siete islas principales: El Hierro, La Gomera, La Palma y Tenerife, que forman la provincia de Santa Cruz de Tenerife; y Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote, que constituyen la provincia de Las Palmas. El archipiélago está situado en el norte de África, cerca de las costas del sur de Marruecos y del norte del Sahara. Debido a esta situación, tienen una hora menos con respecto a la península. Por su situación geográfica, las Canarias son la región más austral y occidental de España. Históricamente, Canarias ha sido considerada un puente entre tres continentes: Europa, África y América. Las islas, son de origen volcánico. Su buen clima sus playas y sus atractivos naturales hacen de las islas un importante destino turístico, siendo visitadas cada año por cerca de 12 millones de turistas.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "s" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba las **7 islas** principales del **archipiélago canario.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Horizontal: de izquierda a derecha →

de derecha a izquierda →

P	I	N	O
O	N	I	P

Vertical: → de arriba a abajo ↓ de abajo a arriba ↓

P
I
N
O

O
N
I
P

Diagonal: →

P			
	I		
O		N	
	N		O
		I	
			P

Siguiendo estas instrucciones, **localice los siguientes 12 árboles.** Según los vaya encontrando, **tache su nombre** en el cuadrado grande y ponga una X en el nombre que aparece en el listado de la izquierda:

- ACEBO
- ÁLAMO
- CASTAÑO
- ENCINA
- EUCALIPTO
- HAYA
- HIGUERA
- MADROÑO
- OLMO
- PALMERA
- PINO
- ROBLE

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

5. Escriba el nombre de **otros árboles:** .....

.....

.....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **Rastro de Madrid** es un mercado al aire libre de objetos de segunda mano, que se monta todas las mañanas de domingo y festivos del año entre las nueve de la mañana y las tres de la tarde en el barrio de Embajadores, ocupando la Plaza de Cascorro, con su monumento a Eloy Gonzalo, la de Ribera de Curtidores, Ronda de Toledo y la plaza del Campillo del Mundo Nuevo, en el distrito Centro. Tiene alrededor de 3500 puestos de venta. Nació en el año 1740. Tiene fama internacional y está incluido en las guías de viaje sobre Madrid como un lugar interesante para visitar. Se venden artículos que no se comercializan en los mercados clásicos, como mercancías viejas, rarezas y objetos diversos. Actualmente, está regulada la venta por el Ayuntamiento y no se permite la venta de productos alimenticios para el consumo humano ni la venta de animales.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "m" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **10 calles de Madrid.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **20 utensilios de cocina,** por ejemplo: espumadera.

....

....

....

....

....

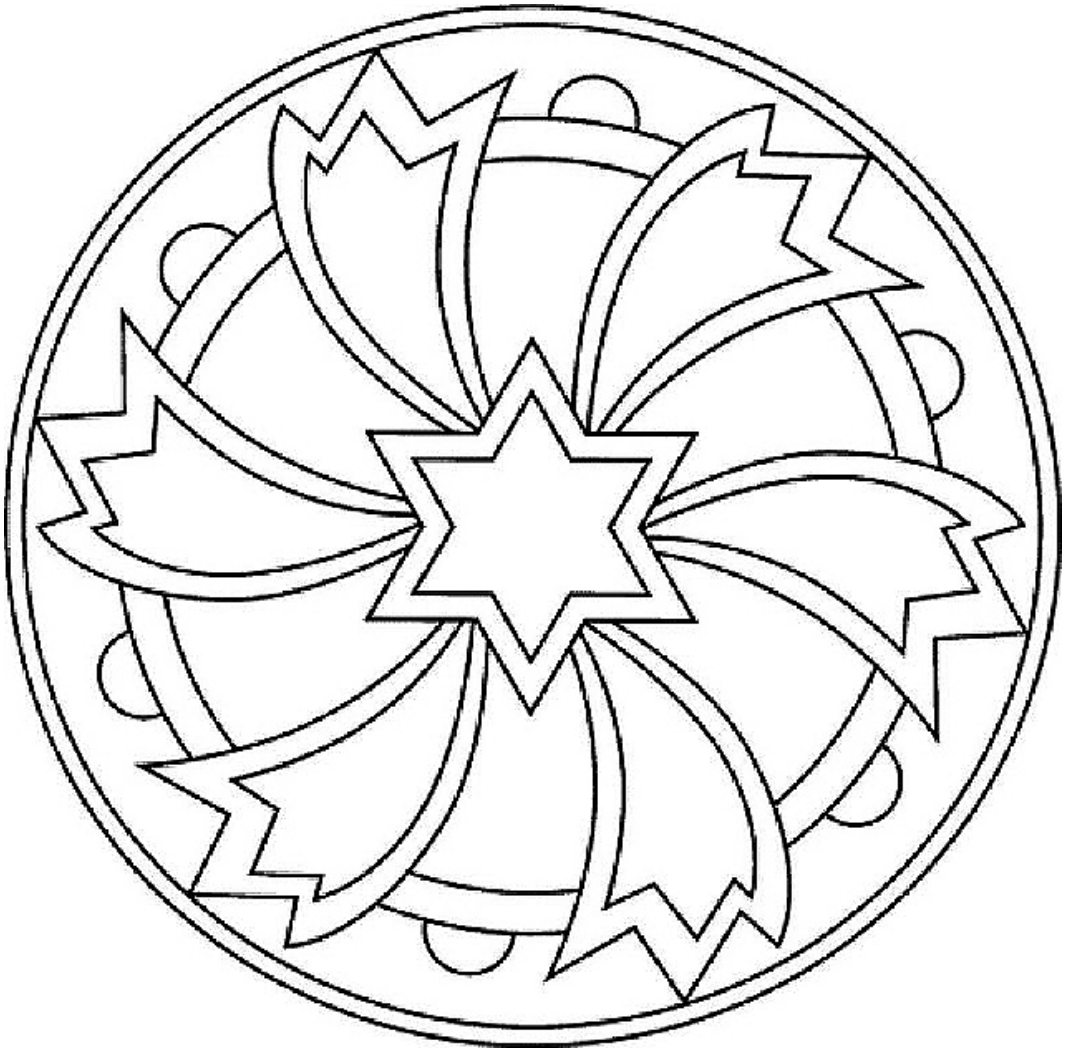
5. Escriba desde el **38** hacia arriba **de 3 en 3 hasta el 128:**

38 - 41 - 44 - .....

.....

.....

6. Coloree la imagen como prefiera.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **tensión arterial** es la presión a la que circula la sangre por las arterias. Cuando se toma la tensión arterial se leen dos cifras, una cifra máxima que corresponde a la tensión arterial sistólica, y otra cifra mínima, que corresponde a la tensión arterial diastólica. La toma de la tensión arterial es importante realizarla periódicamente para descartar la existencia de hipertensión arterial porque, habitualmente, no da síntomas y porque es uno de los factores de riesgo clave de las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y de otras enfermedades que afectan al cerebro o al riñón. A partir de los 40-45 años, las recomendaciones son que la tensión se tome al menos una vez cada 2 años. Si ya tenemos hipertensión arterial y está bien controlada, se suele recomendar la toma de la tensión una vez cada 6 meses.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "t" en el texto, anote el número de letras señaladas 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 "f"**, por ejemplo: café.

....

....

....

....

5. Vaya uniendo los números en orden creciente hasta descubrir la figura. Utilice colores a su gusto.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Una técnica de **relajación** es cualquier método o actividad que nos ayude a reducir la tensión física o mental. Normalmente, nos permite alcanzar un mayor nivel de calma, reduciendo así el estrés, la ansiedad o la ira. La relajación está relacionada con la alegría, la calma y el bienestar en general. La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de los beneficios que vamos a experimentar en nuestra salud. Existen diversas técnicas para mejorar el estado de relajación y, normalmente, necesitamos que nos las enseñe alguien profesional. Se puede realizar en posición tumbada o sentada y en silencio, para conseguir la mayor serenidad y concentración. Los efectos positivos que conseguimos con la relajación nos ayudan a aumentar nuestro rendimiento en nuestra memoria, porque entrenamos la atención y la concentración.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "r" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. ¿Cuántas veces se repite la palabra **"relajación"** en el texto? _____

4. Escriba **4 frases** en las que esté la palabra **"relajación".**

.....

.....

.....

.....

5. Escriba **12 comunidades autónomas** españolas, por ejemplo: Murcia.

....

....

....

....

6. Escriba las comunidades autónomas que **ha visitado usted:**

....

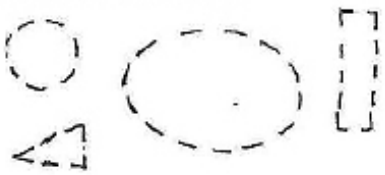
....

....

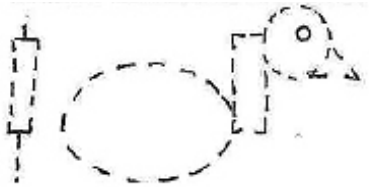
....

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

Unir los puntos.

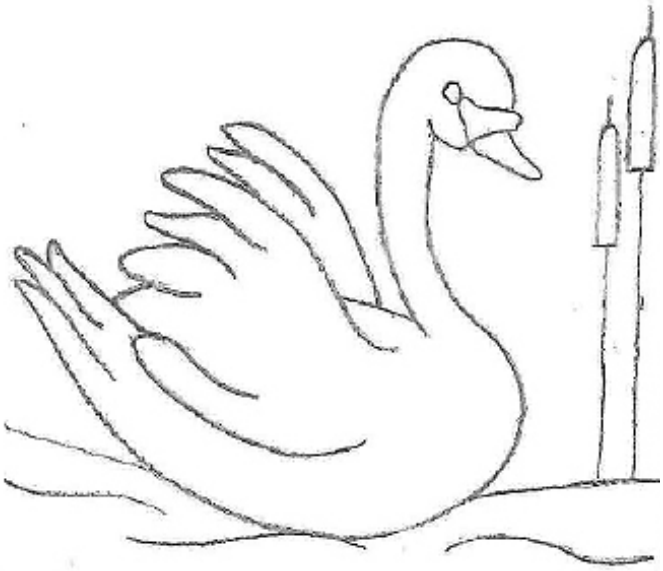


Unir y repasar la figura.



Completar la figura.

Repase la figura siguiendo los pasos y utilizando color.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El Parque Nacional y Natural de **Doñana** está situado en el extremo occidental de Andalucía, a caballo entre las provincias de Huelva, Sevilla y Cádiz. Tiene una extensión de 54.251 hectáreas y se cubre regularmente de agua, por lo que es el humedal más importante de todo el continente europeo. Esta característica hace que sea un lugar donde habitan miles de aves de más de 120 especies, como el águila imperial, garzas, flamencos, gaviotas, gorriones.... Habitan, también, en Doñana mamíferos como el lince ibérico y reptiles. El águila imperial y el lince ibérico, cuya población ha ido aumentando en los últimos años, son dos de las especies más valiosas que se cobijan en Doñana. La variedad de paisajes que existen en Doñana hacen que sea un lugar privilegiado. Es además de otros reconocimientos, Reserva de la Biosfera y Patrimonio de la Humanidad de la Unesco.	5
TOTAL	

2. Señale la letra "n" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **12 nombres de provincias** españolas.

....

....

....

....

4. Escriba **16 palabras que empiecen por "ce",** por ejemplo: cerradura.

....

....

....

....

5. Escriba **4 especias o condimentos** que usamos para cocinar, por ejemplo: azafrán.

....

6. Escriba desde el **74** hacia arriba **de 3 en 3 hasta el 179:**

74 – 77 - 80 .....

.....

.....

7. Debajo de 😐 ponga un **1** y debajo de ☺ ponga un **2.**

☺	☹	😐 1	☺ 2	☹	😐	☺	☹	☺	😐
☺	😐	☺	☹	😐	☺	😐	☹	☺	😐
☹	☺	☺	☹	😐	😐	☹	☺	😐	☹
😐	☹	☺	☹	☺	☺	☹	😐	☺	☹

Sume los números. **SUMA TOTAL:** 😐 _____ ☺ _____

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **Gran Vía** es una de las calles principales y más conocidas y bulliciosas de Madrid. Se construyó entre 1910 y 1924, fue una modificación del centro de Madrid y se demolieron más de 300 casas. Se extiende desde la calle de Alcalá hasta la Plaza de España y permite la comunicación entre los barrios de Argüelles y Salamanca. Tradicionalmente, es una calle de ocio y comercial, sus establecimientos comerciales y locales recreativos han seguido la evolución de la ciudad y de la propia sociedad. Así, algunas de las grandes salas de cine se han convertido en teatros, y algunos de los antiguos centros comerciales han dado paso a las nuevas tiendas de las marcas de moda. Ha sufrido diferentes remodelaciones, la última en 2018. Ahora tiene aceras amplias para que quienes pasean puedan andar con comodidad.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "r" en el texto, anote el número de letras señaladas 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 "b"**, ejemplo: cabeza.

....

....

....

....

5. Escriba **8 objetos que hay en un dormitorio**, por ejemplo: lámpara.

....

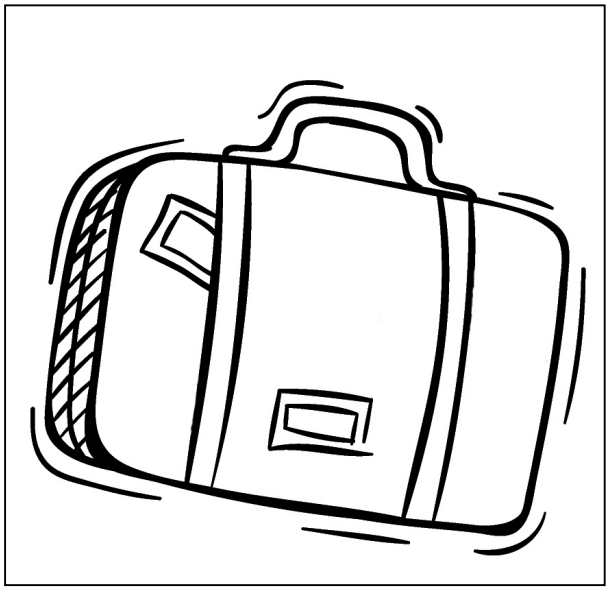
....

6. Realice la **suma y resta** siguientes:

	8	7	6	5	4	9
+	5	2	1	2	3	0

	9	5	8	6	9	7
-	1	4	6	5	2	3

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **análisis de sangre** es una de las primeras pruebas complementarias que se solicita. Una de sus finalidades es diagnosticar una posible enfermedad en la persona; se realiza también para seguir la evolución de una enfermedad ya diagnosticada, por ejemplo, los niveles de glucosa en sangre en una persona con diabetes. Se realizan, también, análisis de sangre con una finalidad preventiva para diagnosticar de forma precoz posibles enfermedades. Los niveles de colesterol en un análisis de sangre pueden estar elevados sin que la persona presente ningún síntoma y es importante saberlo antes de que llegue a producir complicaciones. Las pruebas de laboratorio que se hacen con más frecuencia son un hemograma en el que se analizan las células de la sangre como los glóbulos rojos, los glóbulos blancos o las plaquetas y pruebas bioquímicas como la glucemia.	7
TOTAL	

2. Señale la letra "a" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Realice la **suma y resta** siguientes:

	7	6	6	5	4	9
+		2	3	2	3	0

	8	5	7	6	9	7
-	2	4	6	2	2	3

4. Escriba **16 palabras que terminen con la letra "e"**, ejemplo: paquete.

....

....

....

....

5. Escriba el **nombre de familiares** y **su fecha de cumpleaños.**

Ejemplo: Mi **hermano** **Arturo** cumple años el día: **24 de marzo**

Mi .... cumple años el día: .....

Mi .... cumple 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 la palabra **relacionada.**

BOMBILLA	**CALCETIN**
PARAGUAS	**CUELLO**
COCHE	**ACEITE**
ZAPATO	**LLUVIA**
SARTÉN	**GASOLINA**
BUFANDA	**LUZ**
PAPEL	**ESPERANZA**
CUADRO	**JARRÓN**
FLORES	**MADERA**
VERDE	**LÁPIZ**

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **jubilación** es un acto administrativo por el cual una persona deja su actividad laboral, normalmente, por edad. Hoy, debido a que vivimos más y en mejores condiciones se convierte en una larga etapa de nuestra vida donde podemos incorporarnos a nuevas actividades que no hemos podido realizar por falta de tiempo. Es un momento donde perdemos la organización que teníamos del día, las rutinas, tenemos menos responsabilidades.....y, por todo esto, es tan importante que podamos transformarla en una etapa de oportunidades, de poder dedicar más tiempo a nuestras aficiones, a la familia, a las amistades, viajar... Actualmente, tenemos cerca de nuestro domicilio recursos donde podemos desarrollar muchas actividades, como son los centros de mayores, los centros culturales, voluntariado, centros parroquiales... que nos ayudarán a tener un envejecimiento más activo y con mejor salud física y mental.	1
TOTAL	

2. Señale la letra "d" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **16 profesiones**, por ejemplo, dentista.

....

....

....

....

4. Escriba **20 palabras que empiecen por "ma",** por ejemplo: marca.

....

....

....

....

....

5. Resuelva los siguientes problemas:

Si tiene 2 euros y un café cuesta 1,40 ¿cuánto le devuelven? .....

Si paga 3 barras de pan a 0,60 cada una ¿cuánto se ha gastado? .....

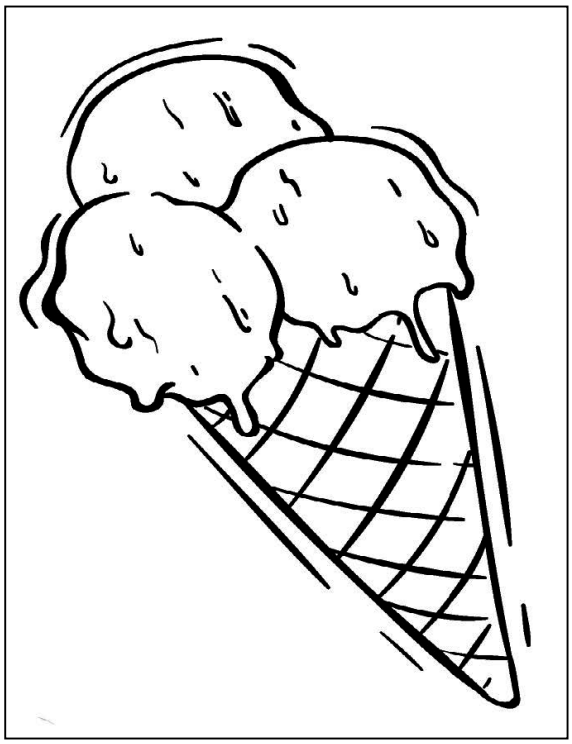
Si tiene 20 euros y gasta 8 en el cine ¿cuánto le devuelven? .....

Si paga 6 litros de leche a 1 euro el litro ¿cuánto se ha gastado? .....

Si lleva 2 billetes de 10 euros y gasta 7,50 ¿cuánto le queda? .....

Si gasta 13 euros en el cine y paga con 50 ¿cuánto le queda? .....

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Las **romerías** son una de las fiestas más extendidas en España. La palabra romería viene de "romero", nombre que designa a las personas peregrinas que se dirigen a Roma, y por extensión, a cualquier santuario. Se trata de una fiesta católica que consiste: en un viaje o peregrinación (en carros en carrozas engalanadas, a caballo o a pie) que se dirige al santuario o ermita de una virgen o un santo patrón del lugar, situado normalmente en un paraje campestre o de montaña. En ocasiones, la fiesta no consiste en un viaje largo, sino que se desarrolla durante un día, una mañana o una tarde. Los carros o carretas suelen decorarse con flores y con temáticas populares, llevan comparsas o bandas musicales, tocando instrumentos y las personas que las acompañadas van ataviados con los trajes típicos del lugar y bailan durante el trayecto hasta el santuario o ermita. Es una fiesta popular que podemos encontrar a lo largo y ancho de España.	10
TOTAL	

2. Señale la letra "a" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el **nombre de las fiestas** que conozca.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **12 objetos que hay en una ferretería,** por ejemplo: clavos.

....

....

....

....

5. Escriba desde el **155** hacia abajo **de 2 en 2 hasta el 75:**

155 - 153 - 151 - .....

.....

.....

.....

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

◎	●	◎	●	◎	◎	●	
●	◎	◎	●	◎	●	◎	
◎	◎	●	◎	◎	◎	◎	
●	◎	◎	●	◎	◎	●	
◎	●	◎	●	◎	◎	◎	
●	◎	◎	◎	●	◎	◎	
						TOTAL	

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **fabada** es el plato típico de la cocina asturiana pero su difusión es tan grande que forma parte de la gastronomía de España. Está elaborado con alubias blancas, llamadas fabes asturianas y el compango, compuesto de embutidos como chorizo, morcilla asturiana, cerdo. Es un plato invernal con gran cantidad de calorías y grasa. La forma de cocinar este plato es simple aunque no fácil, las fabes secas se ponen a remojo durante varias horas antes de la cocción. Existen factores que pueden echar a perder su elaboración: no desalar bien las carnes, cocer a fuego fuerte, el empleo de ingredientes no adecuados, que el agua empleada no reúna las condiciones adecuadas. Es un plato que según la sabiduría popular "sabe mejor al día siguiente" de haberlo cocinado. Se suele servir en plato o cazuela de barro con los trozos de compango cocidos servidos aparte en una fuente.	3
TOTAL	

2. Señale la letra "p" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **5 platos de cocina**, por ejemplo: ensalada. **Elija uno** y diga qué **ingredientes** lleva.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **12 nombres o apellidos** de personas conocidas:

....

....

....

....

5. Escriba **16 palabras que tengan dos letras "c"** por ejemplo: capucha

....

....

....

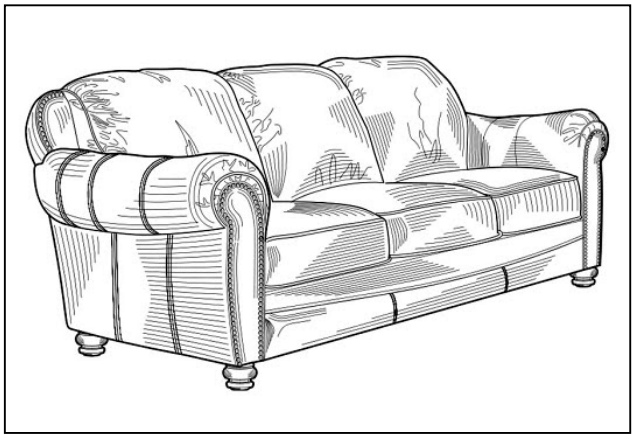
....

6. Realice la **suma y la resta** siguientes:

	9	2	8	6	4	7
+	6	5	1	2	3	2

	9	8	7	5	8	6	9
-	3	4	5	2	4	3	5

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **sidra** es una bebida alcohólica de baja graduación fabricada con el jugo fermentado de la manzana. En España, la principal región productora es el Principado de Asturias, le sigue el País Vasco. Hay que diferenciar entre la sidra natural y la gasificada, en general, mientras en el norte de España se consume, mayoritariamente, la sidra natural, en el resto del mundo es más habitual consumir sidra gasificada. El proceso de producción asturiano es artesanal: el jugo de la manzana se deja fermentar de 3 a 5 meses aproximadamente en barrica y se embotella una vez acabada la fermentación. El lugar donde se prensa y se elabora la sidra se llama lagar. Tanto la sidra asturiana como la vasca deben ser escanciadas (tiradas desde lo alto para que "rompan" al caer en el vaso), consumidas en el acto, y no debe servirse más de lo que se pueda beber en un trago.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "b" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **12 bebidas o alimentos líquidos:**

....

....

....

....

....

....

4. Señale las **10 palabras** en la **Sopa de Letras.** Recuerde que las letras de las palabras se buscan en horizontal, en vertical o en diagonal.

- ADULTO
- ALUMNA
- AMIGO
- BEBÉ
- JEFE
- JOVEN
- MAESTRA
- MOZA
- NIÑO
- PROFESOR

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

5. Encuentre las siguientes **frutas:**

- ARÁNDANO
- CEREZA
- FRESÓN
- GUINDA
- LIMA
- LIMÓN
- MANGO
- MORA
- NÍSPERO
- POMELO

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

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **futbol** o balompié es un deporte que se juega entre dos equipos de once miembros cada uno y quienes arbritran, que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas. El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos y, mayoritariamente, con los pies. El objetivo es introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos es el que resulta ganador del encuentro. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, y es organizada cada cuatro años.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "s" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **16 deportes:**

....

....

....

....

4. Escriba **16 palabras que empiecen por la letra "g"**, ejemplo: gracias.

....

....

....

....

5. Escriba **8 objetos que venden en un estanco,** por ejemplo: sellos.

....

....

6. Escriba desde el **102** hacia arriba **de 5 en 5 hasta el 207:**

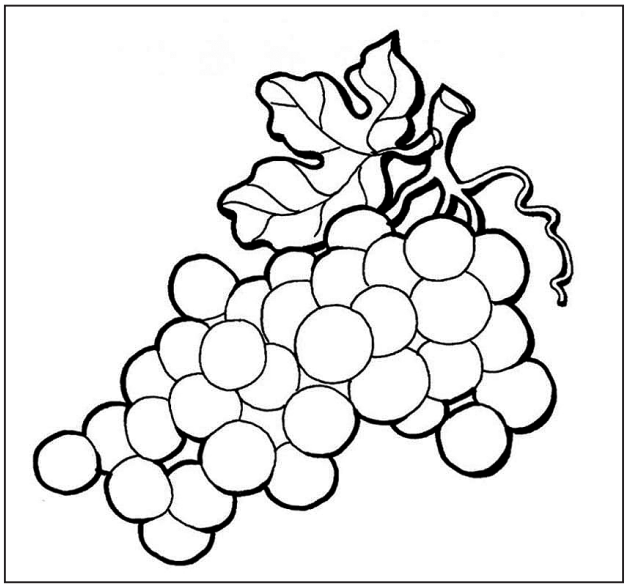
102 - 107 - 112 - .....

.....

.....

.....

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **oso pardo** es el animal terrestre en estado salvaje más grande de la fauna ibérica. Su esperanza de vida supera los 20 años. El mayor número de ejemplares se encuentra en el Principado de Asturias, con un censo de 260 ejemplares. Cuando llega el invierno, hibernan en oseras y reducen a la mitad su ritmo cardiaco y bajan su temperatura corporal hasta 4 o 5 grados. El oso pardo cantábrico es una de las especies de oso pardo más pequeña del mundo. Los machos pueden llegar a los 180 kg., mientras que las hembras rondan los 100 o 140 kg. Su dieta es muy variada, comen plantas y animales. Igual que los humanos, el oso pardo es plantígrado, es decir, que al caminar apoya completamente la planta de sus pies. Está bien capacitado para escalar, subir a los árboles y erguirse sobre las patas traseras para acceder a determinados alimentos.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "o" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **16 animales salvajes:**

....

....

....

....

4. Escriba **20 palabras que empiecen por "su",** por ejemplo: suave.

....

....

....

....

....

5. Escriba desde el **25** hacia arriba **de 4 en 4 hasta el 185:**

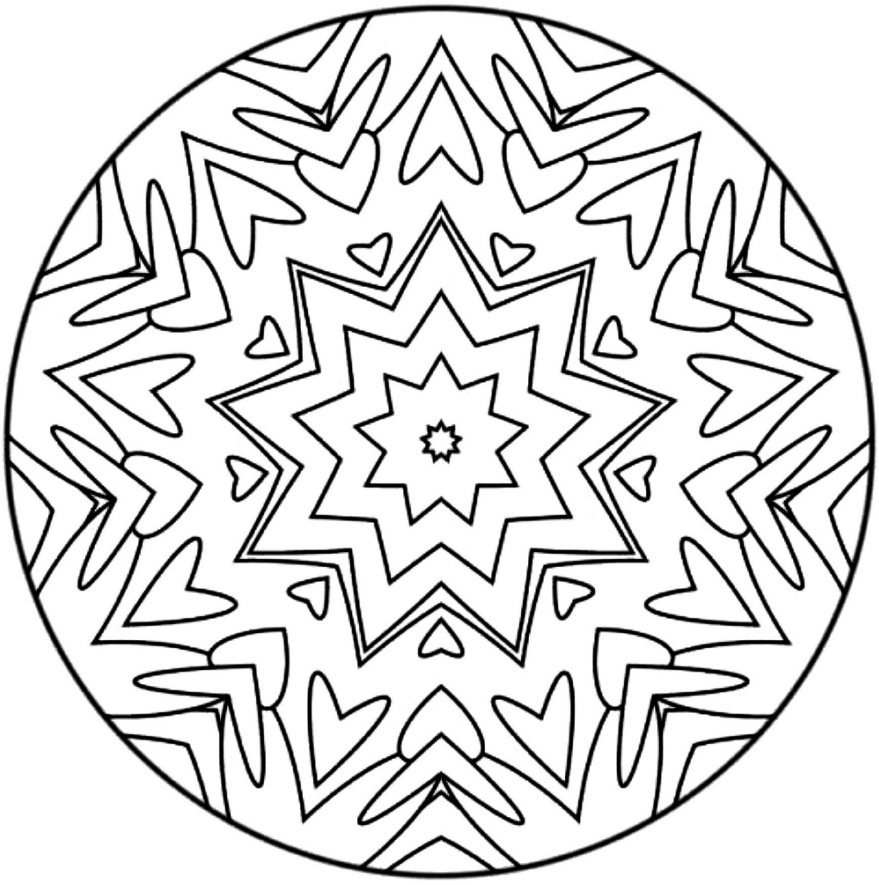
25 - 29 - 33 - .....

.....

.....

.....

6. Coloree la imagen combinando diferentes colores como usted desee.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Las **fallas valencianas** son unas fiestas que se celebran del 15 al 19 de marzo. Actualmente, esta festividad está reconocida como fiesta de interés turístico internacional desde el año 2016. También, se conocen como fiestas josefinas por celebrarse en honor de San José, patrón del gremio de la carpintería, muy extendido en la ciudad cuando comenzaron las celebraciones a finales del siglo XIX. Se cuenta que en la víspera del día de San José, cada ebanista quemaba en una hoguera purificadora, las virutas y trastos viejos sobrantes, haciendo limpieza de los talleres antes de que entrase la primavera. Las fallas actuales constan de una figura central de varios metros de altura rodeada de numeras figuras. Habitualmente, representan un tema satírico sobre hechos de actualidad. La cremá es el 19 de marzo.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "f" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Una con una línea **la fiesta con la fecha** en que se celebra, fíjese en el ejemplo.

Día de la Constitución	24 de diciembre
Nochebuena	6 de enero
Día de Reyes	1 de noviembre
Día del Trabajo	12 de octubre
Día de Todos los Santos	1 de mayo
Día del Pilar	6 de diciembre

4. Escriba **8 productos que venden en la farmacia,** ejemplo: pañales.

....

....

5. Escriba **8 palabras que terminen en "ble",** por ejemplo: amable.

....

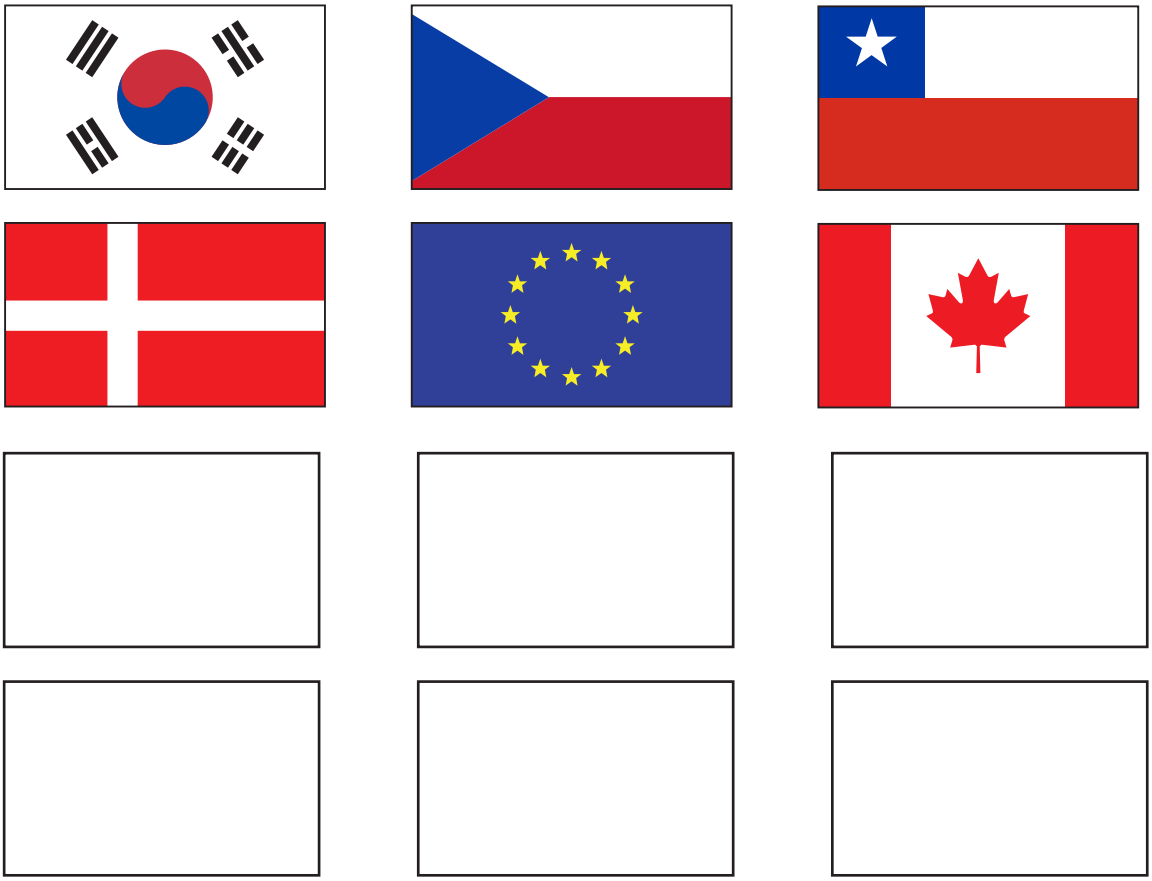
....

6. Realice las siguientes **sumas:**

	6	5	8	0	4	3
+	7	2	1	9	3	5

	8	4	6	8	6	9
+	9	9	7	2	5	4

7. En los recuadros de abajo **dibuje estas banderas y píntelas.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **Mezquita de Córdoba** se empezó a construir por el pueblo musulmán en el año 786, en los terrenos de la basílica visigoda de San Vicente Mártir. Por superficie, fue la segunda mezquita más grande después de la Mezquita de la Meca. Tras la reconquista cristiana de Córdoba, Fernando III de Castilla convirtió la mezquita en catedral, sufriendo diversas alteraciones que acabaron dando forma a la actual Catedral de Córdoba. Hoy día, constituye el monumento más importante de la ciudad y de toda la arquitectura andalusí junto a la Alhambra de Granada. Ha sido declarada como Bien de Interés Cultural y Patrimonio Cultural de la Humanidad. En el año 2007, fue elegida por el público entre los 12 Tesoros de España.	3
TOTAL	

2. Señale la letra "u" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Problemas matemáticos:

- En la nevera había 10 huevos y hemos cogido 4 para hacer una tortilla. ¿Cuántos huevos quedarán en la nevera? .....
- He lavado 6 camisas, 3 pantalones y 2 chaquetas. ¿Cuántas prendas he lavado en total? .....
- Un autobús tiene 64 plazas y han subido 40 personas. ¿Cuántas plazas quedan libres en el autobús? .....

4. Escriba el nombre de **12 amistades o familiares:**

....

....

....

5. Escriba **12 utensilios para trabajar en el campo,** por ejemplo: tractor.

....

....

....

6. Escriba desde el **111 hacia abajo de 2 en 2 hasta el 15:**

111 - 109 - 107 - .....

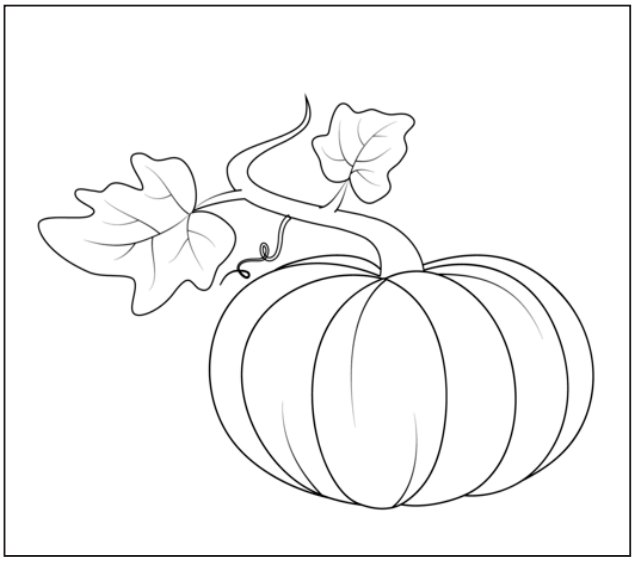
.....

.....

.....

.....

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



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **seguridad** es la emoción que aparece cuando sentimos que todo va bien y que no hay nada que temer. Cuando creemos que podemos hacer frente a los grandes y pequeños problemas de la vida, sentimos seguridad. La seguridad nos ayuda a lanzarnos a hacer algo que tememos. Es una emoción que nos dice: "hazlo, podrás con ello". Si nos da miedo salir a bailar, la emoción de seguridad nos dice: "hazlo, no va a pasar nada grave, lo importante es divertirse". Si tememos equivocarnos cuando alguien nos hace una pregunta, la seguridad nos dice: "responde, si te equivocas no pasa nada, alguna vez nos equivocamos". Por lo tanto, la seguridad es una emoción que nos permite hacer cosas y vivir la vida sin tanto miedo, porque al fin y al cabo: nadie es perfecto y lo importante es vivir.	8
TOTAL	

2. Señale la letra "e" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba una frase con cada una de las siguientes palabras: **amor, paz, seguridad, ilusión.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **16 palabras que tengan "ch"**, por ejemplo: hacha.

....

....

....

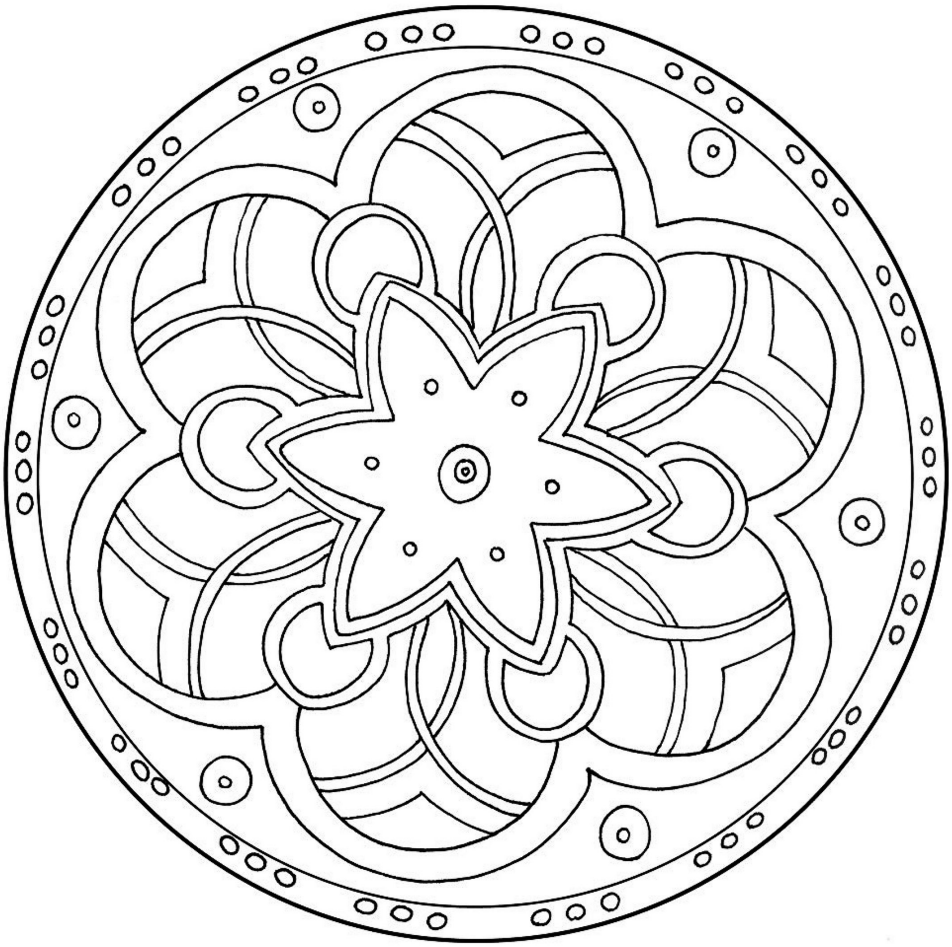
....

5. Realice las siguientes **restas:**

	6	5	8	0	4	7
-	4	2	1	9	3	5

	8	4	6	8	6	9
-	7	3	3	2	5	4

6. Coloree la imagen combinando diferentes colores como usted desee.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **radio** es un medio de comunicación que ha tenido una importancia vital en la información y entretenimiento, antes de que aparecieran otros medios, como la televisión, internet... En sus inicios, fue un aparato mágico, especialmente, en los años de la posguerra, porque hacía más llevadera la vida con música y noticias. El vecindario se reunía alrededor de un pequeño aparato para escuchar el parte, el diario hablado de RNE, seriales, partidos de fútbol... Cuando se comercializó la radio portátil, el transistor, se revolucionó la forma de escucharla, porque la podíamos llevar a todas partes. Hoy día, a pesar de la influencia de otros medios de comunicación, sigue siendo un medio muy popular y utilizado.	8
TOTAL	

2. Señale la letra "d" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de diferentes **programas de televisión** que le hayan gustado e indique de qué trataban.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **20 palabras con 5 letras,** por ejemplo: árbol, palma...

....

....

....

....

....

5. Escriba desde el **175** hacia abajo **de 4 en 4 hasta el 35:**

175 - 171 – 167 - .....

.....

.....

.....

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

956f6Q	Y5J9Y1	~~956f6Q~~	5D6fH8	5DFG6S	956fQ6
465F4S	4654SF	65497Z	465F4S	4FJWM1	465UFS
6DF879	5DJEUCI	64D546	6DL9P2	6DF879	6DF987
V7565D	V7515D	V7565D	VE565O	V7555D	7VS54A
5DPQ8N	5DF879	5DPQ8N	8XGF56	5DPQ5N	56P8XN
8T79PY	8TP79Y	87T9PY	8T79PY	8WZ6F	T897PY
3A1D2R	31AD2R	3DA12R	3A1DR2	3A1D2R	32D21R
8YD52U	8YD25U	8Y52DU	8DY52U	8YD52U	8YDU52
T4N3S1	T4SN31	TAW3SF	T43NS1	T4W3S1	T4N3S1
UZ315T	ZU35IQ	UV13T5	UZ315T	TU23T5	UZ35T1
VJF98LP	VJ98FLP	VJF98LP	VF9J8LP	VJ98FLP	VJF9P8L
75MN69	75NM96	25MN69	75NM69	75MN96	75MN69

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **actividad física** es esencial para el mantenimiento y mejora de nuestra salud y para la prevención de enfermedades. Contribuye a prologar la vida y a mejorar su calidad porque nos reporta beneficios físicos, psicológicos y sociales. Para que notemos estos beneficios, tiene que ser realizada de forma regular, mínimo 3 días por semana y, a ser posible, diariamente. Andar 30 minutos o más diariamente, es una actividad fácil de poder realizar en cualquier sitio donde nos encontremos. Como mejoras físicas que nos proporciona podemos destacar la reducción de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión alta, diabetes, obesidad, fortalece los huesos y los músculos... En el aspecto psicológico, estamos con mejor ánimo y tenemos menos estrés. En el aspecto social, fomenta las relaciones con los demás si lo realizamos en compañía o en algún centro y aumenta nuestra autonomía.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "n" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Indique la hora correcta:

Ahora es la 1 y media, si en 7 horas ceno, ¿a qué hora voy a cenar?

.....

Ahora son las 8, en 3 horas llega mi hija, ¿a qué hora llegará?

.....

Tomo el antibiótico a las 8:00, ¿a qué hora debo tomar la siguiente dosis si deben pasar 8 horas?

.....

4. Escriba **12 cosas que podemos ver en una playa,** por ejemplo: mar.

....

....

....

5. Realice las siguientes **sumas:**

	7	5	6	0	4	3
+	7	3	1	4	3	5

	8	4	4	8	6	0
+	9	7	7	2	5	4

6. Encuentre las siguientes **ciudades:**

- ALCALÁ
- ALMERÍA
- BILBAO
- CÁDIZ
- IRÚN
- JAÉN
- LAREDO
- MÉRIDA
- MURCIA
- SORIA
- VIGO

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

RECUERDE: TODO LO QUE SE EJERCITA SE MEJORA.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **voluntariado** es una actividad que realizan las personas a favor de una comunidad, de forma libre y sin recibir remuneración económica. Hay muchos motivos por los que las personas se hacen voluntarias, pero en general, es una forma de dar a la sociedad ayudando a otras que tienen más necesidades o colaborando con las instituciones o asociaciones en organización ¡de actividades. Pero, lo más importante, es que tengamos en cuenta que quien lo ejerce obtiene beneficios porque se ha comprobado que la actividad de voluntariado mejora nuestro estado de ánimo, nos sentimos útiles, hacemos nuevas relaciones, nos introduce en proyectos nuevos y, en general, mejora nuestra calidad de vida.	2
	TOTAL

2. Señale la letra "t" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **las actividades que realiza en un día normal y a qué hora.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **16 palabras que tengan dos "p",** por ejemplo: pepino.

....

....

....

....

5. Resuelva los siguientes **problemas:**

Si compra 3 kilos de peras a 0,75 el kilo, ¿cuánto ha gastado?.....

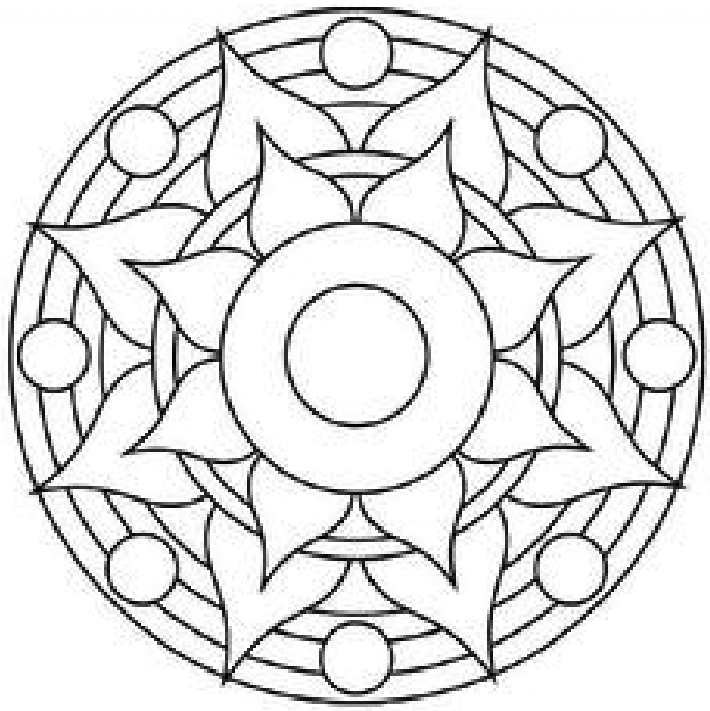
Si da 45 euros a sus 3 nietos ¿cuánto da a cada uno?.....

6. Realice la **suma y resta** siguientes:

	1	2	6	0	3	1
	9	6	3	9	5	2
+	4	8	7	2	6	8

	9	8	6	5	8	9	6
-	3	7	3	1	6	4	2

7. Coloree la imagen combinando diferentes colores como usted desee.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **sentido de la vista** es el más desarrollado y el más importante de los cinco sentidos. Es necesario tener una salud visual buena, para ello, es importante la prevención y la detección temprana y el cuidado de nuestros ojos, por ejemplo: comer alimentos ricos en vitaminas A y C: zanahorias, frutas, espárragos...; mantener los ojos hidratados, cuidar la iluminación, utilizar buenas gafas de sol, ver la televisión a distancia y acudir a oftalmología una vez al año para realizar una revisión ocular y detectar enfermedades de la vista muy comunes en las personas mayores como son la presbicia o vista cansada; las cataratas, que causan visión borrosa o turbia; el glaucoma, que ocurre cuando hay mucha presión dentro del ojo y la degeneración macular, que es una enfermedad importante que puede producir ceguera.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "o" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **4 postres caseros** que le gusten, elija uno y explique los **ingredientes** que tiene.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **16 palabras que tengan dos "m",** por ejemplo: mermelada.

....

....

....

....

5. Escriba **los números terminados en 5** desde el **5** hasta el **300**:

5 - 15 - 25 - .....

.....

.....

.....

.....

6. Copie el siguiente dibujo en el recuadro y **píntelo utilizando colores.**

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **zarzuela** es un género teatral musical surgido en España que se distingue por tener partes instrumentales, partes cantadas (solos, dúos, coros...) y partes habladas. Siempre tratan de temas costumbristas, populares, cómicos y de bailes españoles. El término «zarzuela», procede del Palacio de la Zarzuela, palacio real español cerca de Madrid y en el que se hallaba el teatro donde se hacían las primeras representaciones del género. Algunos compositores famosos de zarzuelas son: Federico Chueca, Manuel Fernández Caballero, Tomás Bretón y Ruperto Chapí. Zarzuelas famosas son: Doña Francisquita, Gigantes y Cabezudos, La Verbena de la Paloma, La Revoltosa y muchas otras. Se denomina género chico por su brevedad y porque, generalmente, se representa en un solo acto aunque existen algunas con dos o más actos.	8
TOTAL	

2. Señale la letra "a" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **cantantes** y de alguna de sus **canciones**.

.....

.....

.....

.....

.....

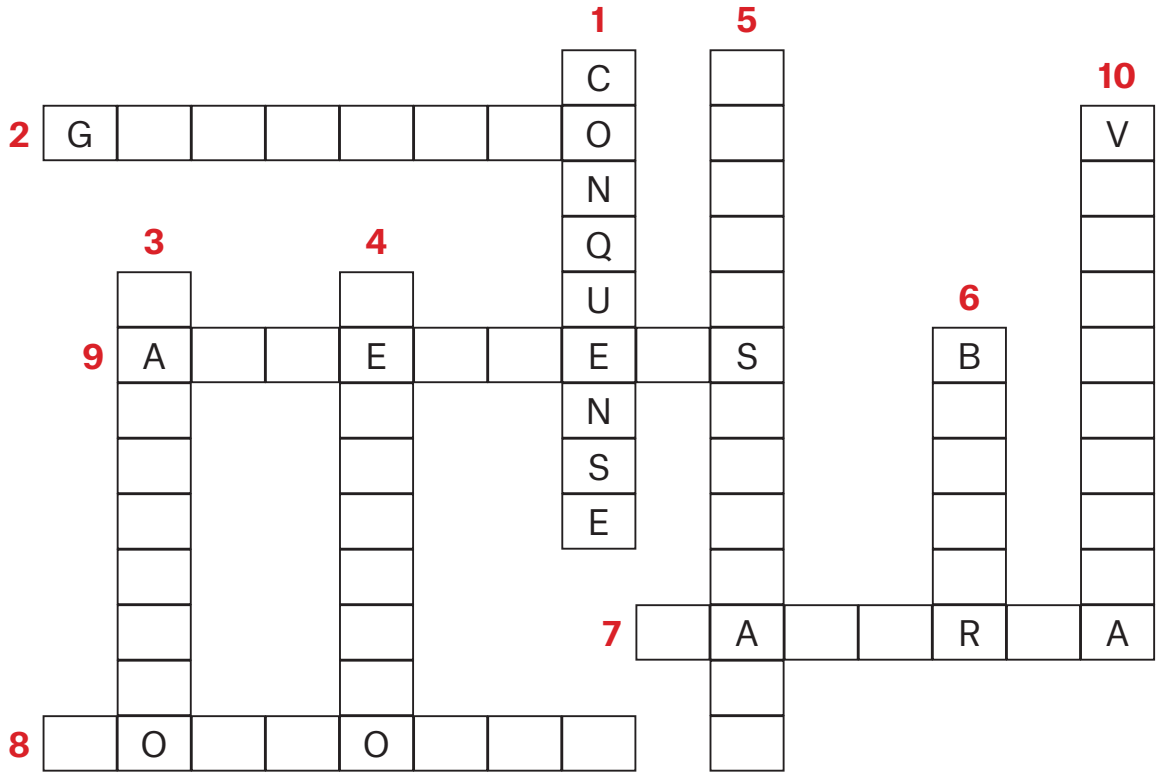
4. Escriba **8 palabras que comiencen por "bra",** por ejemplo: brazo.

....

....

5. Escriba los siguientes **gentilicios.** Ponga una letra en cada recuadro (fíjese: cada nombre tiene un número).

1. Persona que nació en Cuenca: conquense.
2. Hombre que nació en Cádiz: gaditano.
3. Hombre que nació en Madrid: madrileño.
4. Hombre que nació en Sevilla: sevillano.
5. Mujer que nació en Valladolid: vallisoletana.
6. Persona que nació en Islas Baleares: balear.
7. Mujer que nació en Navarra: navarra.
8. Hombre que nació en Córdoba: cordobés
9. Persona que nació en Almería: almeriense.
10. Mujer que nació en Valencia: valenciana.



6. Escriba **otros gentilicios:**

Cacereño, ...

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **cuidado de los pies** en personas mayores. A lo largo de la vida, vamos a dar tantos pasos como para dar cuatro veces la vuelta al mundo caminando. En cada paso, cargamos el doble del peso sobre nuestros pies. Tenemos 28 huesos y 33 articulaciones en nuestros pies y más de 100 tendones. Las personas mayores deberían acudir, periódicamente, a podología para garantizar el buen estado de sus pies y tratar la aparición de callosidades ("callos"), durezas, uñas encarnadas (uñas que se clavan en los laterales de los dedos), papilomas, hongos, etc. Especial atención, con los pies de las personas que padecen diabetes ("pie diabético"). La artrosis también tiene un efecto importante en el pie, que afecta sobre todo a las articulaciones. Un buen consejo para mantener la piel del pie en buenas condiciones es hidratarla a diario con una crema específica para los pies.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "n" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"pies"** en el texto? _____

5. ¿Cómo se llama la **especialidad de los pies?** .....

6. Escriba **16 palabras que empiecen por "al",** por ejemplo: Alberto.

....

....

....

....

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

....

....

....

8. Dibuje las agujas para marcar en el reloj la hora que se indica:

Una y cuarto

Dos en punto

Siete y diez

Cuatro menos cinco

Ocho y cinco

Cinco en punto

Nueve y cuarto

Diez menos veinte

Nueve y veinte

Doce en punto

Once y cuarto

Ocho menos veinte

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El programa **Vive y Convive,** es un programa intergeneracional de ayuda mutua y convivencia entre una persona mayor de 65 años, que viva sola y autónoma para todas las actividades de la vida diaria y estudiantes de distintas Universidades de la ciudad. El espacio de convivencia es el domicilio de la persona mayor. Este programa proporciona a la persona mayor la compañía de un/a estudiante que, además, le puede ayudar en gestiones personales y actividades del domicilio. Para jóvenes estudiantes con pocos recursos económicos, es una forma de tener un domicilio donde está realizando su formación. Con esta forma de convivencia se favorecen sentimientos de solidaridad, afectividad y aumenta la capacidad de adaptación a nuevos hábitos. Le pueden proporcionar más información en el Centro de Servicios Sociales de su zona.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "c" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **16 palabras** del texto que **tengan "c".**

....

....

....

....

4. Realice la **suma y resta** siguientes:

	2	3	9	3	1	8
+	5	5	8	2	3	5

	7	8	9	5	6	4	2
-	3	4	5	2	6	1	0

5. Escriba **12 nombres de animales domésticos y de granja:**

....

....

....

6. Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y **rodee con un círculo 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
82274	82774	82284	82273	82274

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Los **mandalas** son un dibujo simétrico o no, que se desarrolla a partir de un centro y es una figura cerrada y totalmente delimitada. Es una de las múltiples técnicas de relajación orientales que en los últimos años se ha introducido en nuestro país. No es necesario saber pintar, solo se necesita la planilla y lápices de colores y vamos coloreando el dibujo en función de nuestro gusto y estado de ánimo. Es una actividad que se puede realizar a cualquier edad. Desde la psicología se observó que esta actividad baja el nivel de estrés y por eso muchas personas experimentan después de colorear un mandala una sensación de tranquilidad y armonía y, además, aumenta nuestra creatividad. La realización de mandalas nos ayuda, también, a aumentar nuestra capacidad de atención y concentración y, por lo tanto, favorece nuestra memoria.	5
TOTAL	

2. Señale la letra "a" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Dibuje las agujas para marcar en el reloj la hora que se indica:

Una y cuarto

Dos en punto

Siete y diez

Cuatro menos cinco

4. Escriba **12 nombres de pueblos o ciudades**, por ejemplo: Chinchón.

....

....

....

5. Haga un **círculo en todas las F,** como en el ejemplo.

A continuación cuente el número de letras **F** de cada línea y escríbalo.

Anote el número total de letras **F** que hay en el texto.

F	F	F	E	L	L	L	F	L	F	E	L	E	F	E	F	E	F	F	
F	E	L	F	L	F	F	F	E	L	E	F	F	E	L	L	L	F	L	
F	E	L	E	F	E	F	E	F	F	F	E	L	L	L	F	L	F	E	
L	E	F	E	F	E	F	E	E	F	F	F	L	F	E	L	E	F	E	
F	F	F	E	F	L	F	L	F	E	L	E	F	E	F	E	F	F	F	
E	L	L	L	F	L	F	E	L	E	F	E	F	E	F	F	E	F	F	
E	F	E	F	E	L	E	F	E	F	E	F	F	E	E	E	L	F	L	
F	E	L	E	F	E	F	E	F	F	F	E	L	L	E	F	L	F	E	
L	E	F	E	F	E	F	L	L	F	L	F	E	L	E	F	E	F	F	
F	E	F	E	F	L	L	F	F	L	F	E	L	E	F	E	L	E	E	

TOTAL

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **admiración** es la emoción que sentimos cuando nos gusta algo de otra persona. Por ejemplo, podemos sentir admiración al escuchar a alguien cantar de modo virtuoso, al observar a alguien trabajar con esfuerzo o al presenciar un acto de valentía. Cuando vemos que alguien realiza alguna acción que nos parece positiva, sentimos admiración. Esta emoción provoca que queramos parecernos a la persona que admiramos. Así, cuando alguien admira a su artista estrella, es posible que se haga la siguiente pregunta: ¿podría ser yo tan hábil? Cuando alguien que pasea por la calle observa cómo una persona defiende a otra de una injusticia, quizás piense para sí: ¡Es admirable! ¡Cuando vea una injusticia, intentaré detenerla yo también! La admiración es una emoción positiva que nos hace mejorar.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "t" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **20 nombres de alimentos, sólidos o líquidos:**

....

....

....

....

....

4. Escriba **16 palabras que empiecen por la letra "j",** por ejemplo: Jaén.

....

....

....

....

5. Escriba **12 animales que vuelen,** por ejemplo: canario.

....

....

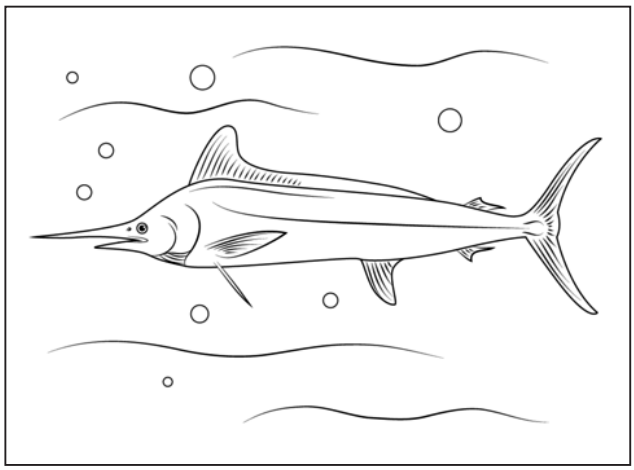
....

6. Realice la **suma y resta** siguientes:

	8	7	6	5	4	3
	2	3	9	7	1	0
+	5	6	8	1	3	5

	5	8	9	3	6	4	2
-	3	4	7	2	6	3	0

7. Copie el dibujo en el cuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **Real Jardín Botánico** está ubicado en el centro de Madrid, siendo un lugar donde todavía hoy se puede disfrutar de la naturaleza y de la calma. Allí encontrará hermosos rincones y, además, le aportará conocimientos sobre botánica. Fue inaugurado, en su ubicación actual del Paseo del Prado, en 1781 por orden de Carlos III. El jardín alberga cuatro terrazas escalonadas con unas 5000 especies diferentes de árboles y plantas de todo el mundo. Podremos disfrutar de la contemplación de plantas ornamentales, medicinales, rosales antiguos, huerta, frutales... y colecciones especiales, como la de bonsái, donada por el expresidente Felipe González. Además, en el jardín se realizan investigaciones científicas y se intercambian semillas con distintas instituciones de todo el mundo.	5
TOTAL	

2. Señale la letra "n" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de **16 flores.**

....

....

....

....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"jardín"** en el texto? _____

5. Escriba **16 palabras que tengan la letra "q",** por ejemplo: paquete.

....

....

....

....

6. Debajo de ☐ **ponga 1** y debajo de ☐ **ponga 2.**
A continuación, sume las cantidades y anótelas en cada línea.
Ponga la suma total.

☐ 1	☐ 2	☐	✕	☎	☐	☎	☐	☐	☐	☐	✕	☐	
☐	✕	☎	☐	☎	☎	☐	☎	☎	☐	☐	☐	✕	
✕	☎	☐	☐	☐	☎	☐	✕	☎	☐	☐	☐	☐	
☐	✕	☎	☐	☎	☐	☎	☐	☎	☎	☐	☐	☐	
☐	✕	☐	☎	☐	✕	☐	☐	☐	✕	☎	☐	☐	
☐	☐	☎	✕	☐	☐	☐	☎	☐	✕	☐	☐	☐	
✕	☎	☐	✕	☎	☐	☐	☐	☎	☐	☐	☐	☎	

TOTAL ☐

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Las **habas** son el fruto de una planta herbácea. Se cultiva desde tiempos inmemoriales para la alimentación humana y animal. La planta tiene un porte recto y erguido, con tallos fuertes y flores agrupadas, de 5 a 8, en el extremo de una corta espiga. Su fruto es una legumbre, en forma de vaina y dentro de ésta se encuentran las semillas dispuestas en fila, como los guisantes. Son ricas en carbohidratos, proteínas, ácido fólico, vitaminas y hierro. También, mejoran la salud de nuestro cerebro por la vitamina B y la tiamina que contienen y que son esenciales en el buen funcionamiento de nuestra salud mental. Se utiliza como harina con la que se elabora pasta para personas intolerantes al gluten. Como tradición se han utilizado en los roscones de Reyes, donde, además de una moneda o figurita, se coloca un haba: a quien le toca, paga el roscón.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "o" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **16 ingredientes que se usan en la cocina,** por ejemplo, harina.

....

....

....

....

4. Escriba **16 nombres propios con 5 letras**, por ejemplo: Paula.

....

....

....

....

5. Escriba **la hora** que marca el reloj, como en el ejemplo:

Cinco y diez

_____

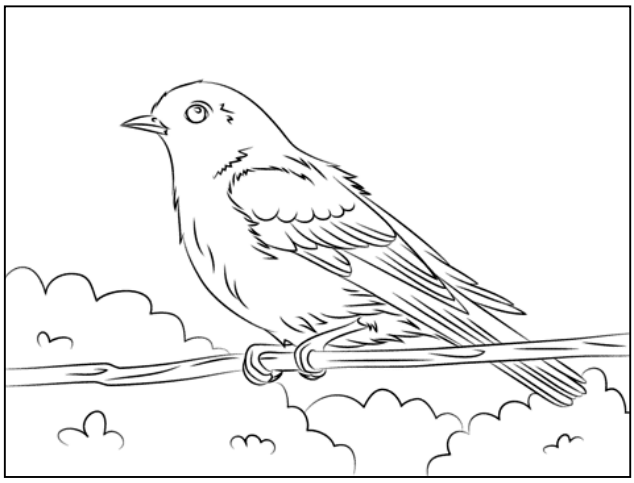
_____

_____

_____

_____

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **íntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Emilia Pardo Bazán nació en la Coruña en 1851. Siendo aún una niña, ya mostraba un gran interés por la literatura. Está considerada como de las escritoras más notables de la historia de la literatura española. Fue autora de numerosas novelas, cuentos, libros de viajes, obras dramáticas, biografías, poemas e, incluso, artículos periodísticos. Entre sus obras más famosas, están "La Tribuna", considerada la primera obra social española o "Los pazos de Ulloa". Además de escribir, era editora, catedrática y conferenciante. Su familia le proporcionó la mejor educación posible y recibió formación sobre todo tipo de materias, sobre todo, humanidades e idiomas como francés, inglés y alemán. No pudo acudir a la universidad, vetada para las mujeres en aquellos tiempos. Reivindicó la instrucción de las mujeres como algo fundamental y dedicó una parte importante de su actuación pública a defenderlo.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "c" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **4 frases** en las que incluya la palabra **escritora.**

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"literatura"** en el texto? _____

5. Escriba **12 legumbres o cereales,** por ejemplo, avena.

....

....

....

6. Escriba **4 ejercicios saludables** para personas mayores (por ejemplo andar)

....

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? .....

¿Dónde están? .....

¿Cuántos árboles se ven? .....

¿Qué se ve al fondo de la imagen? .....

¿Cuántos ojos del puente se ven? .....

¿A qué lado se ven los árboles? .....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **música** es el arte de organizar de forma sensible y lógica, sonidos y silencios. La música ha evolucionado desde sus orígenes hasta hoy y se han desarrollado múltiples estilos e influencias. Es un producto cultural y por eso está influida por las modas y costumbres del momento. El fin de la música es producirnos entretenimiento, comunicación, diversión, etc. Nos transmite sentimientos y emociones y por eso fácilmente nos evoca recuerdos de distintas épocas de nuestra vida, la asociamos a vivencias, a lugares que hemos visitado y a determinadas personas. Tiene una gran importancia en la memoria, porque nos aprendemos ritmos y letras que, después de muchos años, seguimos recordando.	1
TOTAL	

2. Señale la letra "u" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **16** nombres de **instrumentos musicales.**

....

....

....

....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"música"** en el texto? _____

5. Escriba **12 palabras que acaben en "la"**, por ejemplo: perla.

....

....

....

6. Escriba **16 palabras con dos "s",** por ejemplo: seis.

....

....

....

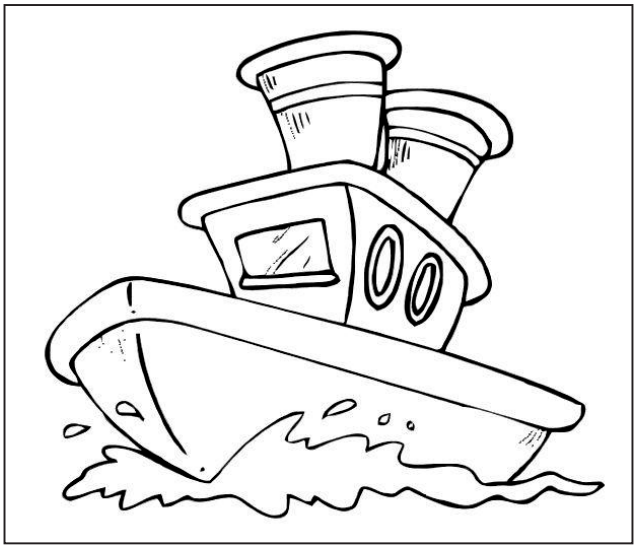
....

7. Realice la **suma y resta** siguientes:

	2	4	6	8	7	2
+	8	5	7	9	3	5

	4	4	8	7	9	5
-	2	3	5	1	8	2

8. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo a su gusto.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **atención** es "la puerta" de la memoria. Si no atendemos no podemos registrar la información y por lo tanto nunca podremos recordarla. Gran parte de los olvidos de la vida cotidiana se deben a fallos en la atención: olvidar dónde dejamos una cosa, olvidarnos de coger algo que necesitamos cuando salimos fuera de casa, no recordar qué hemos ido a buscar a una habitación y otros muchos. Las preocupaciones nos pueden dificultar el prestar atención: por ejemplo, si estamos preocupados por lo que le ha sucedido a un familiar, es difícil que atendamos a cualquier otra cosa. Conviene realizar ejercicios de atención: hacer sopa de letras, tachar una letra determinada, contar hacia atrás, contar el número de letras que tiene una palabra, sudokus, etc.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "r" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

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

.....

.....

.....

.....

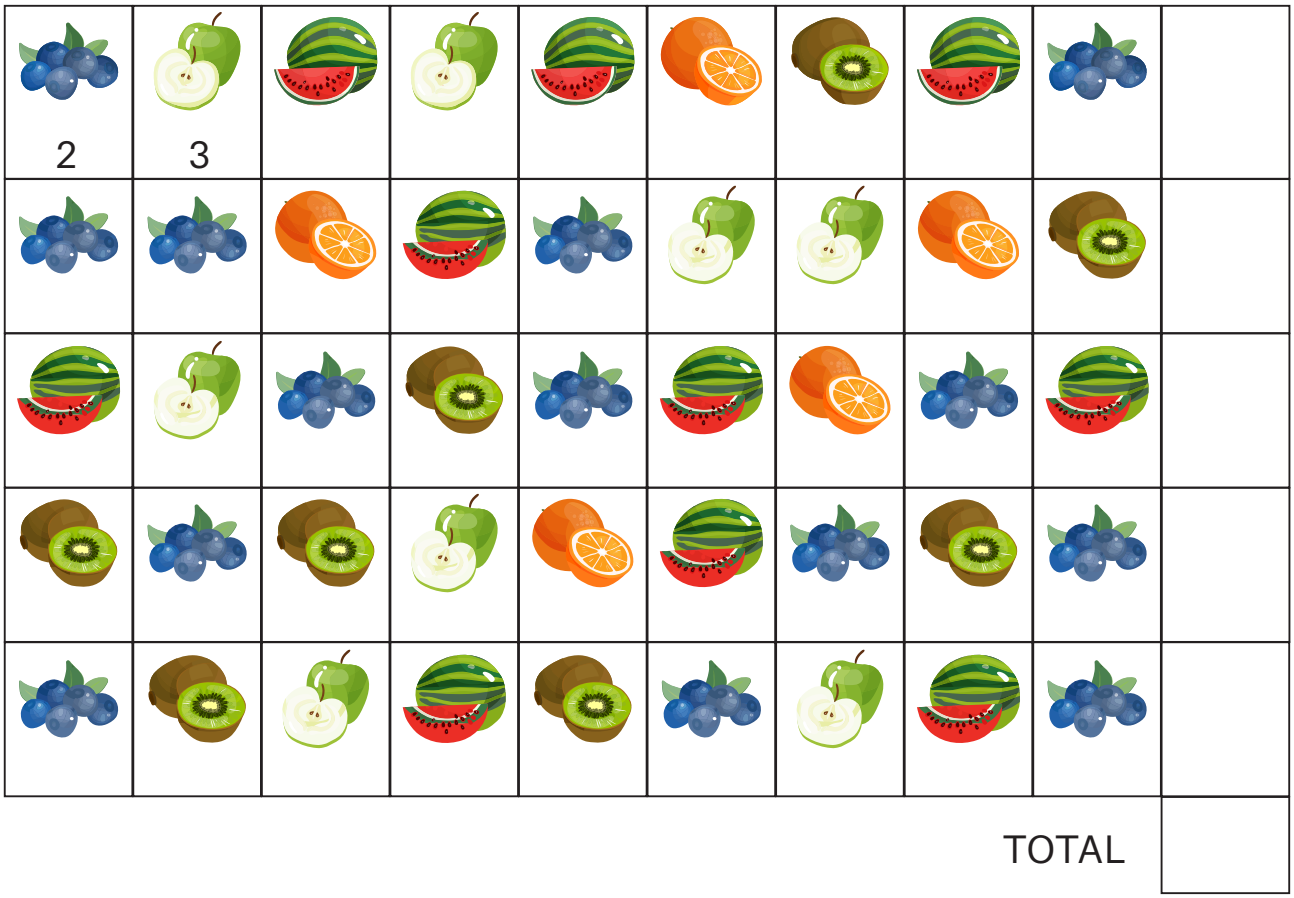
.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"atención"** en el texto? ____

5. Debajo de ponga **2** y debajo de ponga **3.**

A continuación sume las cantidades en cada línea y anote el resultado final abajo.



6. Ponga las agujas del reloj en la hora que se le indica abajo:

9 y 25

11 y 45

6 y 10

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Actualmente, se habla en diversos medios, incluso en la prensa diaria sobre la **reserva cerebral.** Se dice, por ejemplo, que una persona con mayor inteligencia o con mayor nivel educativo tiene menor riesgo de tener alteraciones cognitivas tales como alteración de memoria por la edad. Las ideas actuales sobre la Reserva Cerebral surgieron cuando se observó que algunas personas tenían lesiones en el cerebro y, sin embargo, no padecían problemas cognitivos (ni de memoria, ni de lenguaje, ni otros). Una persona que ha estado entrenando su cerebro, lo ha vuelto más eficiente. Ha estado ejercitando más la memoria, la atención, el lenguaje, es capaz de organizarse mejor. En el aspecto anatómico, tiene neuronas que son más eficaces, tienen más conexiones y asociaciones entre ellas, resisten mejor el cansancio y la fatiga mental.	1
TOTAL	

2. Señale la letra "v" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

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

.....

.....

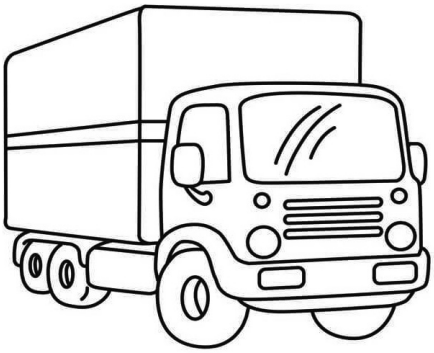
.....

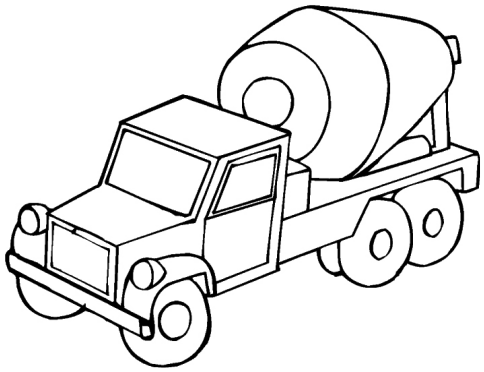
.....

.....

.....

4. Coloree los dibujos y **escriba una historia** sobre ellos.





.....

.....

.....

.....

.....

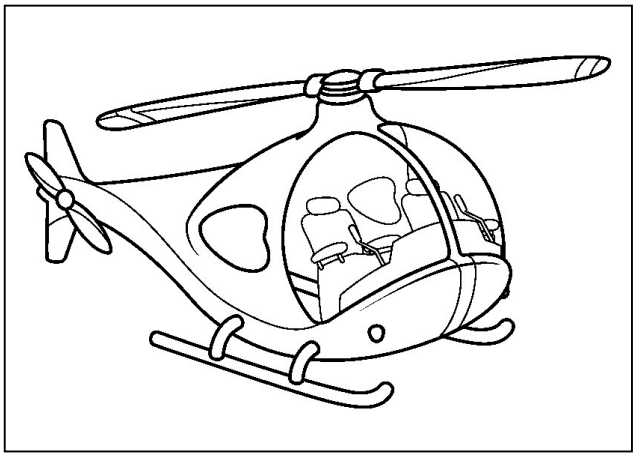
.....

.....

.....

.....

5. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo a su gusto.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **curiosidad** es una emoción agradable que nos lleva a explorar y a aprender cosas nuevas. Gracias a la emoción de la curiosidad, el ser humano ha evolucionado y ha desarrollado el arte y la ciencia. Tenemos curiosidad cuando vemos la portada de un libro y queremos conocer la historia que cuenta. Tenemos curiosidad cuando estamos en el inicio de un sendero lleno de árboles y queremos adentrarnos en él. Tenemos curiosidad cuando conocemos a alguien de otro país y queremos saber cómo son sus costumbres y creencias. En definitiva, sentimos curiosidad cuando queremos saber más de lo que sabemos y esta emoción nos acerca a las cosas y nos permite explorarlas, conocerlas. Normalmente, las personas tenemos miedo a lo que no conocemos pero la curiosidad es un buen antídoto para el miedo porque nos permite acercarnos a lo desconocido y dejar de temerlo.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "c" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **12 palabras que terminen en "-ción",** por ejemplo, acción.

....

....

....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"curiosidad"** en el texto? _____

5. Escriba **8 utensilios de jardín**, por ejemplo: tijeras de podar.

....

....

6. Realice la **suma y resta** siguientes:

	2	4	2	8	7	5
+	8	3	7	9	3	5

	4	4	8	7	9	7
-	2	1	5	2	8	2

7. Encuentre los siguientes **animales:**

- ÁGUILA
- BESUGO
- BOA
- BÚHO
- GALLO
- MOSCA
- OVEJA
- PATO
- RATA
- TORO
- YEGUA
- ZORRO

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

8. Tache los números 9 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

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **pérdida de audición** relacionada con la edad se llama presbiacusia y es aquella que ocurre poco a poco en la mayoría de las personas al envejecer. Es uno de los trastornos más comunes que afectan en la adultez tardía y en edades avanzadas. Casi la mitad de las personas mayores de 75 años tienen dificultad para oír. Los problemas de audición conllevan dificultades a la hora de escuchar los teléfonos, timbres y alarmas de incendio y, lo más importante, problemas de comunicación con amistades y familiares, lo que hace que la persona se sienta aislada y, a su vez, tenga poca estimulación cerebral y acelere el deterioro cognitivo. Hay que acudir al especialista para revisarse el oído y hacerse una prueba llamada audiometría. Muchas sorderas se pueden corregir con los audífonos, que se deben llevar siempre puestos para facilitar su adaptación.	7
TOTAL	

2. Señale la letra "d" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **una frase** con cada uno de los **5 sentidos** (oído, vista, tacto, gusto y olfato):

.....

.....

.....

.....

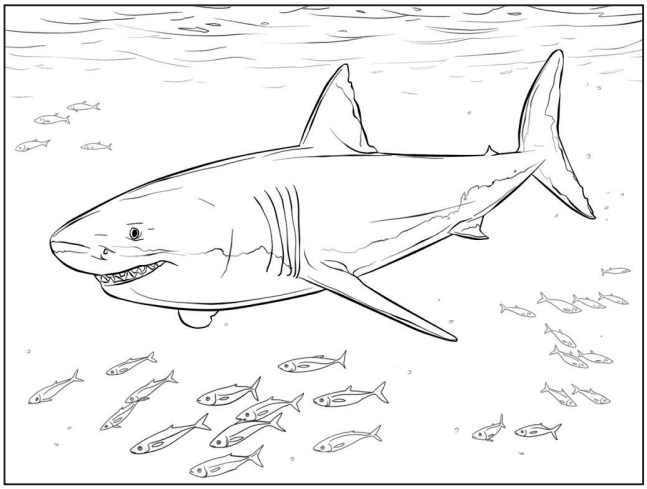
.....

4. Cuente el **dinero** y anote la suma **total:** .....

5. Ordene los siguientes números **de mayor a menor:**

87	**14**	**54**	1º- **98**	9º-	17º-
73	**65**	**48**	2º-	10º-	18º-
29	**98**	**18**	3º-	11º-	19º-
77	**47**	**51**	4º-	12º-	20º-
92	**26**	**26**	5º-	13º-	21º-
15	**13**	**85**	6º-	14º-	22º-
39	**83**	**62**	7º-	15º-	23º-
71	**12**	**57**	8º-	16º-	24º-

6. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **Feria de Abril** o Feria de Sevilla es una fiesta que se celebra todos los años en primavera, después de Semana Santa, en la ciudad de Sevilla y que está declarada de Interés Turístico Internacional. Se celebra en un gran espacio que se llama Real de la Feria donde se instalan las casetas, en la gran mayoría de las cuales solo se puede entrar con invitación o si se conoce a alguien asociado. Hay también casetas de acceso libre que son las de los distritos de la ciudad, los sindicatos y los partidos políticos. Durante la semana de la Feria, muchas familias trasladan su casa al Real desde media mañana hasta la madrugada. En ellas se puede comer, tapear, tomar el característico "rebujito", cantar y bailar. Durante tres días, hay una Feria del Ganado en un recinto próximo. Durante toda la Feria hay también un Parque de Atracciones para personas todas las edades.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "r" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba sobre una **Fiesta Popular** que conozca.

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"Feria"** en el texto? _____

5. Debajo de ponga **1**, debajo de ponga **3** y debajo de ponga **5.**

A continuación, sume las cantidades y anótelas en cada línea. Ponga la suma total.

1	3	5					
						TOTAL	

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Se recomienda beber un mínimo de dos litros de líquido (agua, zumos, leche, infusiones) al día, esto es, unos seis vasos grandes y, algo más, durante el verano. El **agua** es especialmente importante en las personas mayores. Una de las razones es que la cantidad de agua que contiene el cuerpo va disminuyendo a lo largo de la vida. Otra es que con los años vamos perdiendo la sensación de sed. También, tenemos que tener en cuenta que las enfermedades y las medicaciones nos puede hacer perder líquidos corporales. Por todas estas razones, es tan importante beber sin esperar a tener sed y habituarnos a beber fuera de las comidas. De esta forma, evitaremos uno de los problemas más importantes que pueden aparecer en personas mayores, de forma especial, en verano que es la deshidratación.	6
TOTAL	

2. Señale la letra "i" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba por qué **el agua es muy importante** para las personas mayores.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"beber"** en el texto? _____

5. Escriba el nombre de **8 ríos de España:**

....

....

6. Marque en el reloj **la hora indicada** debajo:

13 y 15

12 y 35

7 y 10

7. Escriba desde el **17** hacia arriba **de 3 en 3 hasta el 197:**

17 - 20 - 23 - .....

.....

.....

.....

.....

8. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo a su gusto.**

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Parece ser que el **clima** influye en nuestro estado de ánimo, de hecho, a la mayoría de las personas nos afecta en cierto modo el exceso de calor, los días lluviosos, soleados o grises. Hay estudios que demuestran que, a algunas personas, el invierno les desanima, incluso les hace caer en una especie de depresión, quizás debido a la falta de luz. También, los días de mucho viento tienen efecto negativo en ciertas personas. Otros estudios dicen que los suicidios son más frecuentes a finales de la primavera y en el verano. En general, los climas templados, con inviernos suaves y veranos poco calurosos, parece ser que nos hacen más felices. Lo que está claro, en estos casos, es que hay que aplicar el refrán "a mal tiempo buena cara", que quiere decir que no es tan importante el clima que haga, sino con que actitud lo afrontamos.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "c" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba **cómo influye el clima en nuestro estado de ánimo.**

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"clima"** en el texto? _____

5. Escriba el **refrán** que hay en el texto: .....

.....

6. Escriba **8 alimentos que lleven harina,** por ejemplo: pan.

....

....

7. Escriba **20 palabras que tengan la "f"**, por ejemplo: cafetera.

....

....

....

....

....

8. Escriba desde e1 **182** hacia abajo de **4 en 4 hasta el 42:**

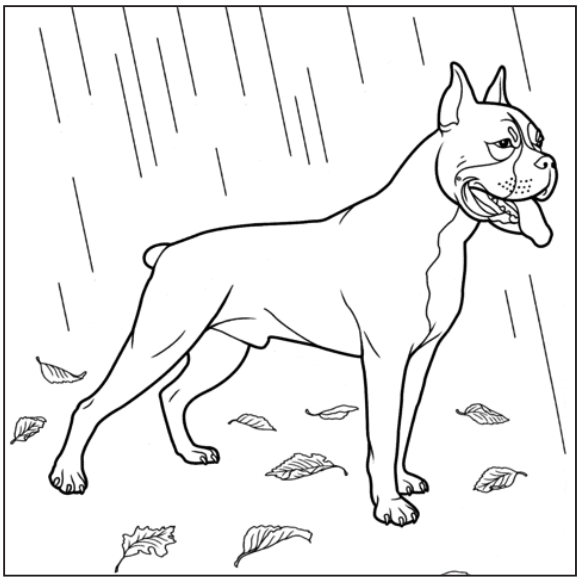
182 – 178 – 174 - .....

.....

.....

.....

9. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **piel** también envejece con el paso del tiempo. Se hace más delgada, pierde grasa y se forman arrugas, aparecen manchas, se forman moratones con más facilidad y las heridas tardan más tiempo en curarse. Pero el envejecimiento de la piel será más o menos evidente en función de si se ha tomado mucho el sol a lo largo de la vida, si no se bebe suficiente agua, si se fuma o si se padece algún tipo de enfermedad, como la diabetes o una enfermedad renal. Por lo tanto, los cuidados de la piel se centran sobre todo en dos aspectos: hay que hidratarla bien bebiendo abundante agua al día, una dieta rica en frutas y verduras y utilizar una crema hidratante después de la ducha y hay que protegerla del sol. Los rayos ultravioleta del sol tienen efectos dañinos y acumulativos sobre la piel, por lo que a mayor edad mayor riesgo de que se pueda formar un cáncer de piel.	3
TOTAL	

2. Señale la letra "n" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"piel"** en el texto? _____

5. Escriba **4 ingredientes** que lleva una **ensaladilla rusa**, por ejemplo: patata.

....

6. Escriba **12 palabras** relacionadas con la **Navidad:**

....

....

....

7. Realice las **sumas y restas** siguientes:

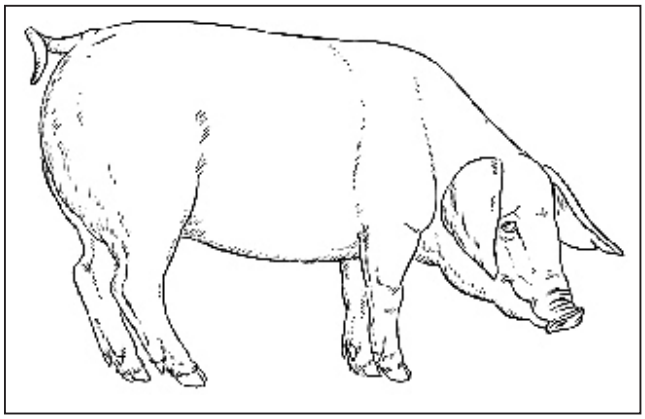
	6	0	8	2	3	2
+	3	6	5	5	8	4

	8	6	9	4	9	5
-	3	7	2	1	9	3

	8	2	4	1	5	1
+	1	2	6	4	2	5

	7	5	7	6	8	7
-	5	4	1	8	5	4

8. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Las **emociones** son reacciones físicas y psicológicas que tenemos cuando percibimos un objeto, persona, lugar, suceso o un recuerdo. Tienen mucha importancia en nuestra vida y supervivencia porque nos ayudan a dirigir nuestra conducta y a actuar rápidamente. Las emociones más básicas son: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, el asco y la sorpresa. Todas las emociones las expresamos ante algo que nos pasa, por ejemplo, lloramos cuando estamos tristes, reímos cuando estamos alegres, nos enfadamos cuando sentimos ira... Las emociones son universales, o sea, las sentimos todos los humanos, pero la cultura y donde hemos nacido son importantes para comprender que en determinadas ocasiones el país del cual procedemos influye en la manera de reaccionar ante un mismo acontecimiento.	8
TOTAL	

2. Señale la letra "s" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

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

.....

.....

.....

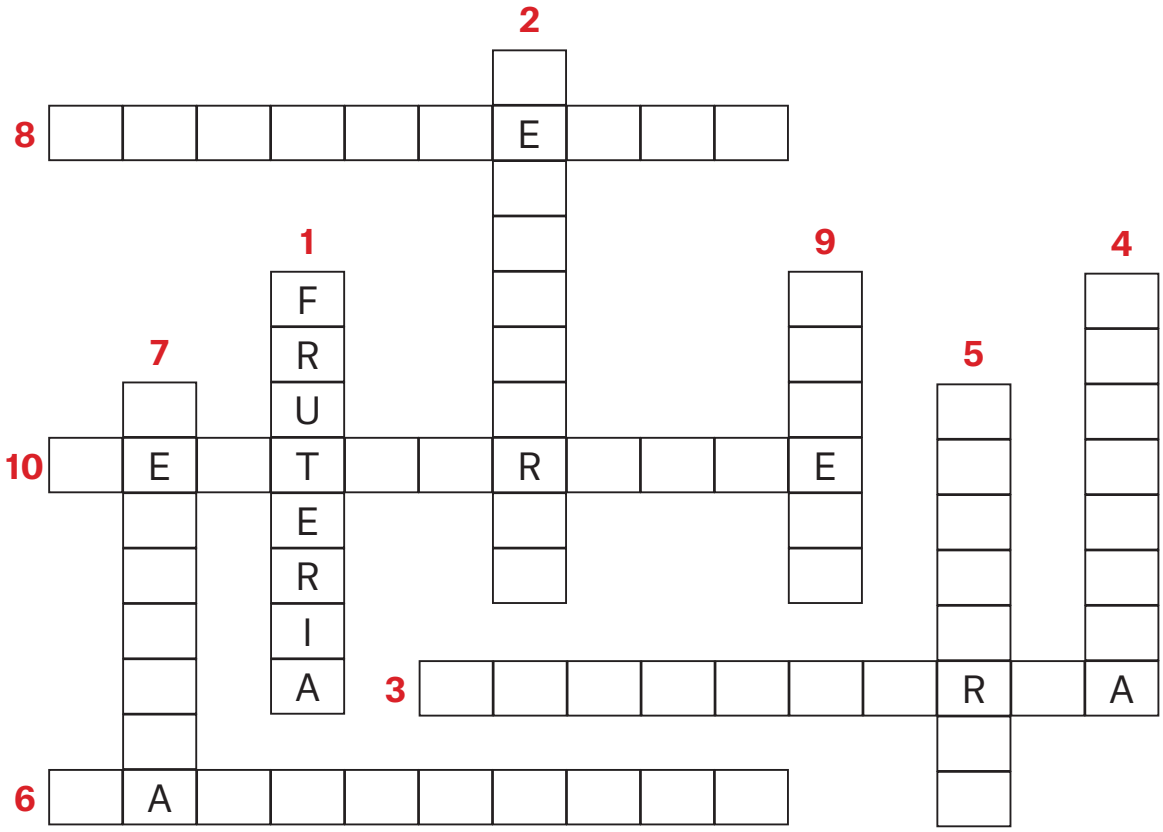
.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"emociones"** en el texto? _____

5. Escriba los **comercios o tiendas** correspondientes, poniendo una letra en cada recuadro. Fíjese en el número 1 que sirve de ejemplo.

1. Comercio donde podemos comprar **fruta.**
2. Comercio donde podemos comprar **pescado.**
3. Comercio donde podemos comprar **carne de distintos animales.**
4. Comercio donde podemos comprar **huevos.**
5. Comercio donde podemos comprar **hilos y telas.**
6. Comercio donde podemos comprar **dulces y tartas.**
7. Comercio donde podemos comprar **leche.**
8. Comercio donde podemos comprar **clavos y tuercas.**
9. Comercio donde podemos comprar **vino y refrescos.**
10. Lugar donde podemos **reservar mesa para comer o cenar.**



Respuestas: Frutería, pescadería, carnecería, huevería, mercería, pastelería, lechería, ferretería, ultramarinos, bodega, restaurante.

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **reciclaje** es el proceso de convertir algo que desechamos, que ya no nos vale, en un nuevo producto o materia que se podrá reutilizar. Cuando reciclamos reducimos la contaminación del agua y del aire al emitir menos gases contaminantes. Son muchos los materiales que podemos reciclar: vidrio, papel, cartón, plásticos, envases, telas, madera, aceite,... Los Ayuntamientos ponen a nuestra disposición contenedores, con diferentes colores según el destino de la materia a reciclar, para poder hacer eficaz este proceso. También, ofrece "puntos limpios" donde se recogen objetos de gran tamaño y otros específicos para pilas, etc. Mediante el hábito cotidiano de separar la basura para que se puedan reciclar los desechos domésticos, contribuimos a mejorar nuestra salud y calidad de vida, a mejorar el medio ambiente y cuidar nuestro planeta.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "r" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"reciclar"** en el texto? ____

5. ¿Qué **recicla** usted? .....

6. Escriba **16 objetos y materiales de construcción**, por ejemplo: grúa.

....

....

....

....

7. Escriba debajo del reloj **la hora que éste marca,** por ejemplo, las cinco y cuarto.

cinco y cuarto

_____

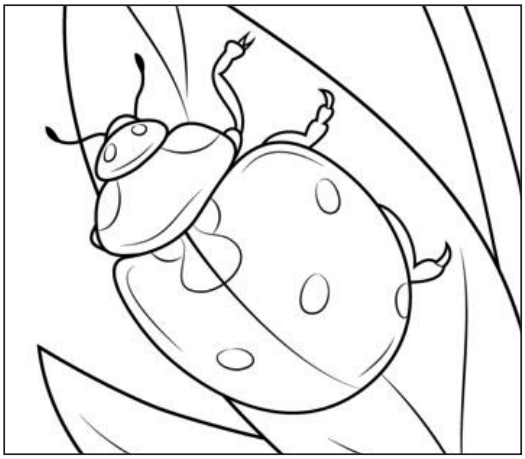
_____

_____

_____

_____

8. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Viajar fuera de nuestro entorno cotidiano es una actividad que planificamos con motivación e ilusión. Nos permite explorar nuevas culturas, climas, ciudades, países, etc. y contribuye a estimular nuestra mente. Viajar tiene muchos beneficios psicológicos: reduce el estrés y la ansiedad. Cuando hacemos un viaje, desconectamos de las preocupaciones y angustias diarias. Se mejora la capacidad para resolver problemas, se viven experiencias en las que hay que tomar decisiones, se fomentan las habilidades comunicativas y sociales al conocer nuevas personas. Viajar ayuda a superar el miedo y las inseguridades, favorece la empatía, al ponerse en la piel de otras personas. Viajar te proporciona nuevos aprendizajes y conocimientos; realizar un viaje emocionante es la mejor forma de conocerse. En definitiva, viajar te hace más feliz. Las personas mayores cuando viajan a su pueblo natal, también, manifiestan este bienestar.	2
	TOTAL

2. Señale la letra "v" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"viajar"** en el texto? _____

5. Escriba **16 nombres de personas que tengan la letra "l"**, por ejemplo: Raquel.

....

....

....

....

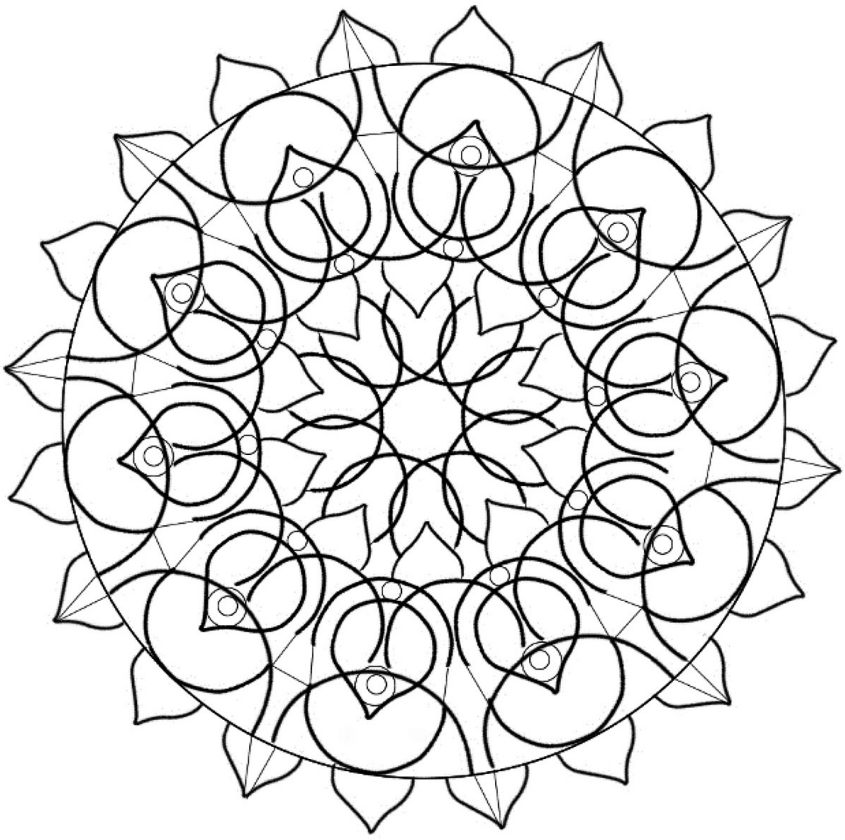
6. Dibuje las agujas del reloj **marcando la hora** que abajo indica:

10 y 35

7 y 55

12 y 40

7. Coloree el dibujo según prefiera.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **faro de Finisterre** está en el cabo de Finisterre en la provincia de La Coruña. Fue construido en 1853. Este cabo estaba considerado antiguamente como el fin de la tierra e hizo que nacieran en él muchas leyendas. Su luz se sitúa a 138 metros del nivel del mar y consigue iluminar más de 65 kilómetros. En el edificio anexo al faro, está la Sirena, conocida como vaca de Fisterra, que entró en funcionamiento en 1889 para los días en que la niebla impedía ver la luz del faro. Emite un potente sonido parecido al mugido de una vaca. Desde el faro se puede contemplar una roca llamada la Pedra do Centolo, por su forma parecida al crustáceo, donde naufragaron innumerables buques. Hoy en día, el Cabo Finisterre, con su potente faro sigue teniendo un atractivo especial para quienes peregrinan por el Camino de Santiago, que no dan por finalizado su viaje hasta llegar aquí.	3
TOTAL	

2. Señale la letra "f" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"faro"** en el texto? _____

5. ¿En qué **provincia** está Finisterre? .....

6. Escriba **12 objetos hechos de papel,** por ejemplo: cuaderno.

....

....

....

7. Escriba **20 palabras que empiecen o tengan "pa"**, ejemplo: capa.

....

....

....

....

....

8. Escriba desde el **13** hacia arriba de **4 en 4 hasta el 113**:

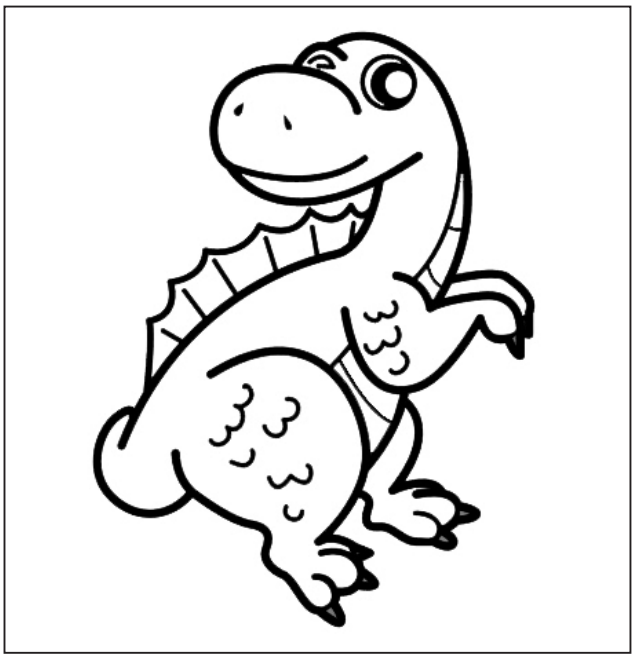
13 - 17 – 21 - .....

.....

.....

.....

9. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **Verbena de la Paloma** es un sainete lírico en prosa, con libreto de Ricardo de la Vega y música de Tomás Bretón, que se estrenó en febrero de 1894 en el Teatro Apolo de Madrid. Hace referencia a las fiestas madrileñas en torno al 15 de agosto cuando se celebra la procesión de la Virgen de la Paloma. Solo tiene un acto, siendo una zarzuela representativa del género chico, de corta duración. En ella, aparecen personajes como don Hilarión, las chulapas, el sereno, el boticario, el tabernero, etc. Todos estos personajes son muy característicos del viejo Madrid del siglo XIX. Se han realizado varias versiones cinematográficas de esta zarzuela, la primera de ellas, estrenada en el Circo Price de Madrid en el año 1921. También ha sido grabada a lo largo del tiempo en disco y para televisión. Ha tenido arreglos para organillo y bandas de música.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "p" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Qué día se celebra la **virgen de la Paloma**? .....

5. Escriba **4 ingredientes** que lleve el **gazpacho.**

....

6. Escriba **12 palabras que empiecen por "sa",** por ejemplo: sábado.

....

....

....

7. Escriba los **números impares** comprendidos **entre 27 y 97:**

.....

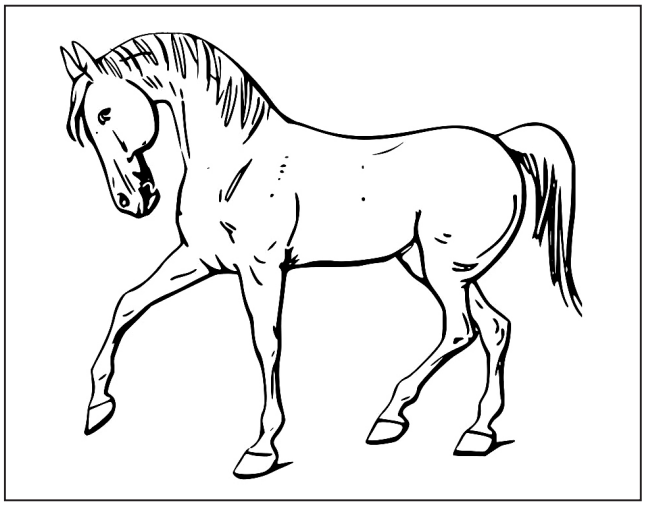
.....

.....

8. Ordene los siguientes **números de menor a mayor**. Escríbalos:

17	**34**	**54**	1º- **11**	9º-	17º-
63	**65**	**48**	2º-	10º-	18º-
29	**98**	**18**	3º-	11º-	19º-
83	**47**	**21**	4º-	12º-	20º-
27	**26**	**56**	5º-	13º-	21º-
15	**13**	**85**	6º-	14º-	22º-
39	**84**	**62**	7º-	15º-	23º-
71	**11**	**57**	8º-	16º-	24º-

9. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **coloréelo** según le guste.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **cine** nació en el siglo XIX a partir de la fotografía. El cine es la técnica y arte de proyectar fotogramas de forma rápida y seguida para crear una impresión de movimiento. Es una forma de contar historias o acontecimientos y se denomina el séptimo arte. El cine lo inventaron los hermanos Lumière pero fue Thomas Alva Edison el creador del formato cinematográfico de película de 35 milímetros. Hasta 1927, el cine era mudo. Actores destacados de esa época fueron: Buster Keaton y Charles Chaplin. En ese año se estrenó la primera película con sonido, "El cantante de jazz". Entre las primeras películas en color se encuentran "El mago de Oz" o "Cantando bajo la lluvia". La industria del cine se ha convertido en la actualidad en un importante negocio sobre todo en Hollywood (California, en Estados Unidos) y Bollywood (Bombay, en la India).	3
TOTAL	

2. Señale la letra "c" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el título de su **película favorita** e indique de qué trata.

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"cine"** en el texto? _____

5. Escriba **8 nombres de electrodomésticos,** por ejemplo: lavadora.

....

....

6. Escriba **12 nombres de juegos**, por ejemplo: las canicas.

....

....

....

7. Realice las **sumas y restas** siguientes:

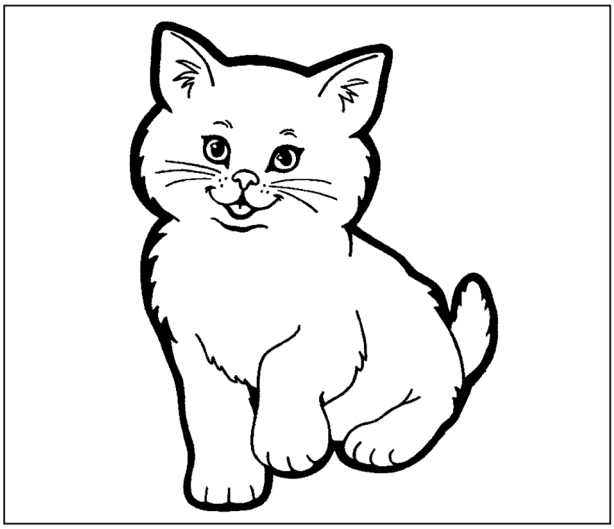
	3	1	9	9	7	1
	7	8	1	1	2	2
+	8	3	2	2	5	4

	9	5	3	8	7	5
-	3	5	1	2	8	3

	3	5	8	6	2	3
+	8	2	7	5	9	4

	9	6	4	5	4	9
-	5	3	2	0	3	7

8. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo a su gusto.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El buen trato a las personas mayores. Cuando se pide opinión a las personas mayores de cómo quieren que se les trate, lo que manifiestan es que quieren un trato con respeto y sin discriminación por su edad. Valoran de forma importante la convivencia armoniosa entre distintas generaciones y que se tenga en cuenta su opinión y participación en actividades. Es fundamental que la sociedad tenga en cuenta su experiencia, conocimientos y trabajo realizado y que se les permita seguir contribuyendo a la sociedad. Otro de los sentimientos que manifiestan es la garantía de poder tener una economía que les posibilite su independencia. El comportamiento de la familia y de la sociedad general es fundamental para que se puedan cumplir los principios del buen trato a las personas mayores.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "t" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba sobre su **juventud:** dónde vivía, en qué trabajaba, cómo se divertía, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **12 palabras que tengan "pl",** por ejemplo: plato.

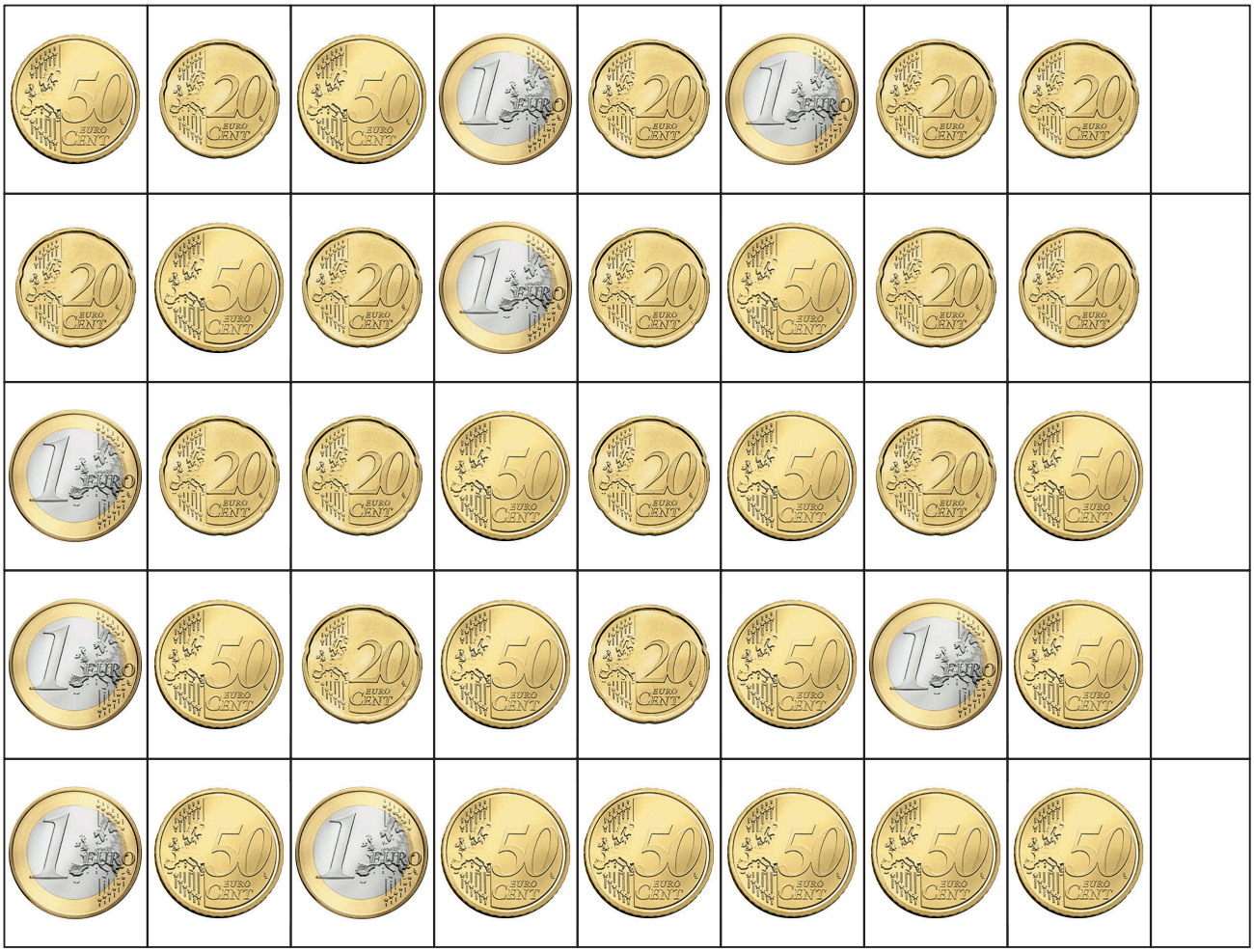
....

....

....

5. Debajo de ponga **9** y debajo de ponga **5.**

A continuación sume por línea el importe obtenido.



¿Cuántas monedas hay de ? ____ ¿Y de ? ____

¿Cuántas monedas hay en total en todo el recuadro? ____

¿Cuánto dinero hay en total? ____

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Bailar es una manera fácil y divertida de hacer actividad física de manera segura. Es un magnífico ejercicio para las personas mayores. El baile proporciona mejoras físicas como: fortalecimiento de los músculos, aumento de la flexibilidad, mejora la coordinación y resistencia con lo que prevenimos el riesgo de tener caídas- y, también, tiene beneficios para nuestro corazón y sistema respiratorio. Ir a bailar, además, nos obliga a salir de casa, cuidar nuestro aspecto físico y relacionarnos con otras personas. Todo esto beneficia nuestro estado de ánimo y nos aleja de la soledad. El baile además, tiene beneficios en nuestra memoria porque aumenta nuestra atención: tenemos que recordar los pasos y si lo hacemos en pareja, mejora nuestra coordinación. Hoy día las personas mayores tienen de forma gratuita, cerca de su domicilio, Centros de Personas Mayores o Asociaciones que potencian esta actividad.	6
TOTAL	

2. Señale la letra "i" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba si le gusta bailar, **qué bailes conoce, dónde ha bailado las últimas veces.**

.....

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **4 partes de un tren:**

....

5. Escriba **12 palabras que empiecen por "te"**, por ejemplo: tela.

....

....

....

6. Escriba **la hora** que marca el reloj:

11 y 35

_____

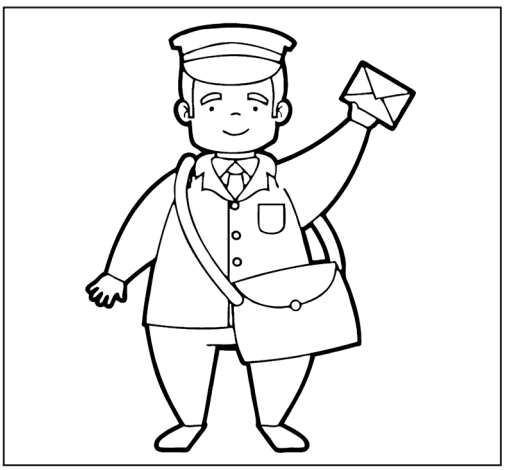
_____

_____

_____

_____

7. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo a su gusto.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Quienes cuidan de las personas mayores son, normalmente, familiares muy próximos y en su mayoría, mujeres. En los últimos años, las administraciones públicas y, también, las entidades privadas han puesto al servicio de las personas mayores y de sus familiares distintas ayudas como: la Teleasistencia, Ayuda a Domicilio, comida a domicilio, servicio de lavandería, adaptaciones geriátricas... Quienes cuidan de las personas mayores, sobre todo, si tienen alto grado de dependencia, necesitan apoyo y asesoramiento profesional para aprender a manejar mejor las situaciones que se van produciendo, sin que éstas repercutan de forma negativa en su vida y salud. El Ayuntamiento de Madrid lleva desarrollando, desde hace años, un programa para las personas que cuidan denominado "Cuidar a quienes cuidan" que se puede solicitar en el Centro de Servicios Sociales de su zona.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "u" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

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

.....

.....

.....

.....

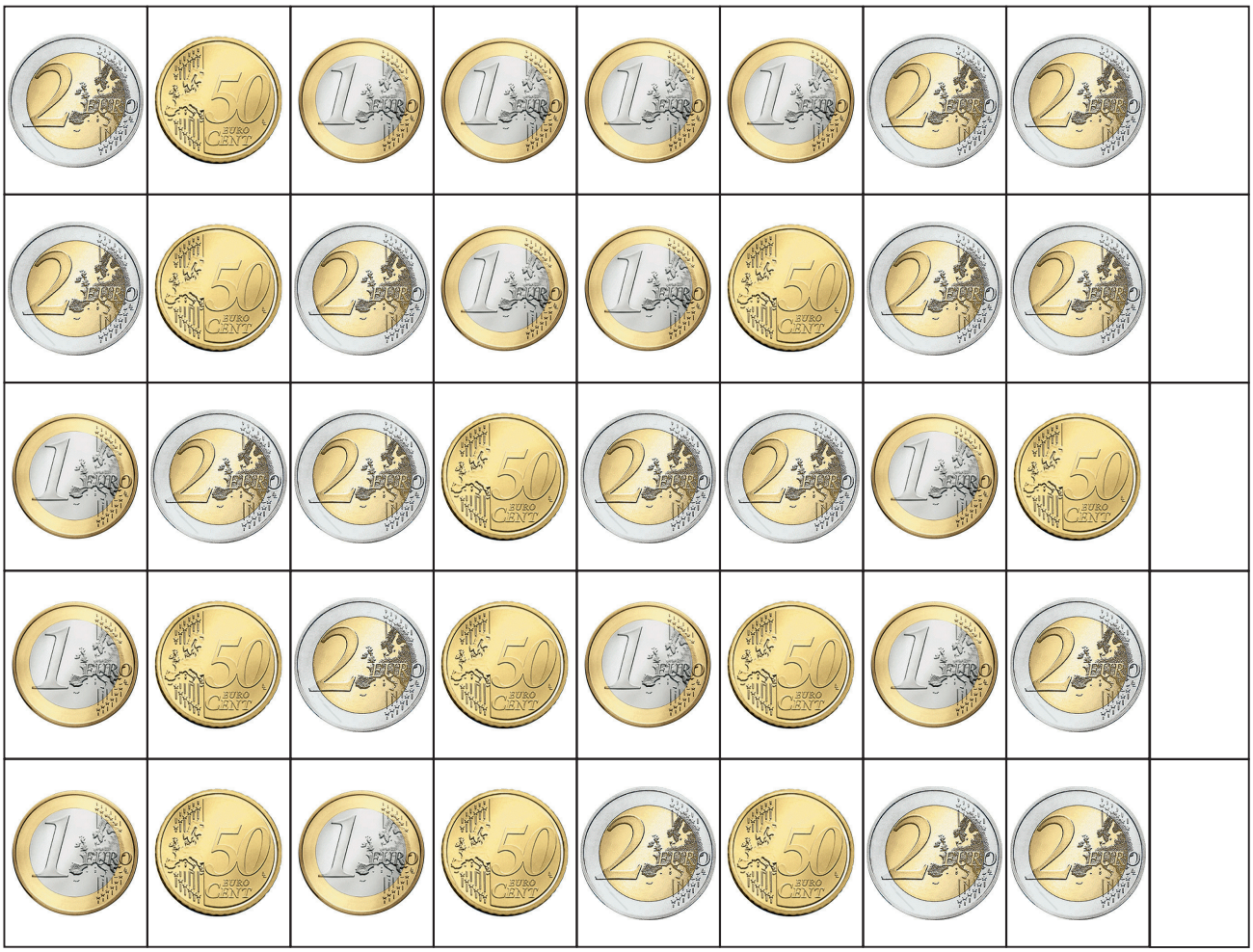
.....

4. ¿Cuántas veces aparece **"cuidan"** en el texto? _____

5. Problemas matemáticos.

- En un autobús viajan 40 personas, en la 1ª parada bajan 8 y en la 2ª, 12. **¿Cuántas personas quedan en el autobús?** .....
- He comprado 12 huevos, en casa ya tenía 3 huevos, si uso 7 para hacer una tortilla. **¿Cuántos huevos me quedan?** .....
- Gasto 3 euros en leche, 8 euros en fruta y 21 euros en la carnicería. **¿Cuánto gasto?** .....
- Si pago con 50 euros. **¿Cuánto me devuelven?** .....

6. Debajo de ponga **5** y debajo de ponga **3.** Sume todos los números y escriba el total al final de cada línea.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El vecindario, además de la familia y las amistades, constituyen un apoyo muy importante para las personas mayores. El ser humano es un ser social por naturaleza, necesitamos de otras personas para vivir y, por eso, es fundamental que podamos establecer buenas relaciones con nuestra vecindad. La calidad de vida está muy relacionada con la necesidad de comunicarnos con otras personas. Para las personas mayores que viven solas y sin familiares cerca, el hecho de saber que pueden acudir a solicitar apoyo a quien vive a su lado les proporciona tranquilidad y seguridad. La relación con el vecindario constituye un apoyo emocional importante y, también, práctico cuando podamos tener necesidades concretas como, por ejemplo, que nos ayuden a subir la compra... Las relaciones de vecindad nos ayudan a prevenir la soledad y el aislamiento.	2
TOTAL	

2. Señale la letra "o" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba sobre **la relación que tiene con sus vecinos y vecinas.**

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece **"vecindario"** en el texto? _____

5. Escriba **6 fechas de fiestas,** por ejemplo: 25 Diciembre.

....

....

6. Escriba **6 calles** de su ciudad:

....

....

7. Encuentre los siguientes **nombres**:

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

A	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 ponga cuántos ha tachado: _____

~~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	9	6	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

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Los **prejuicios** (del latín "juzgado de antemano") son valoraciones o juicios sobre alguna persona, objeto o idea de manera anticipada. Un prejuicio es hacerse una idea positiva o negativa de una persona o un grupo de personas sin tener en cuenta la realidad o la experiencia. Todas las personas tenemos prejuicios, pues éstos se aprenden a lo largo de la vida. Muchos de ellos los adquirimos de nuestra familia o de quienes nos han cuidado aunque, también, podemos aprenderlos al escuchar a otras personas o por lo que oímos y vemos en los medios de comunicación, como la televisión. Por ejemplo, alguien que siempre ha escuchado que las personas de un determinado lugar son "avariciosas" o "maleducadas", sentirá rechazo cuando se encuentre con una persona de ese lugar en concreto. Muchos prejuicios nos pueden hacer juzgar a las personas y las cosas sin conocerlas realmente, por lo que pueden llevarnos a conclusiones equivocadas. Por lo tanto, una buena forma de valorar adecuadamente a las personas y las cosas es intentar conocerlas en profundidad, sin dejarnos llevar por los prejuicios aprendidos.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "s" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece **"prejuicios"** en el texto? ____

5. Escriba **4 objetos hechos de hierro,** por ejemplo: una llave.

....

6. Escriba **8 palabras que empiecen por "o"**, por ejemplo: obrero.

....

....

7. Resuelva los siguientes **problemas:**

• Si 2 kilos de garbanzos cuestan 4,50 euros, un litro de leche 0,90 y un kilo de cerezas 3,10 **¿cuánto cuesta todo?** .....

• **¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 20 euros?** .....

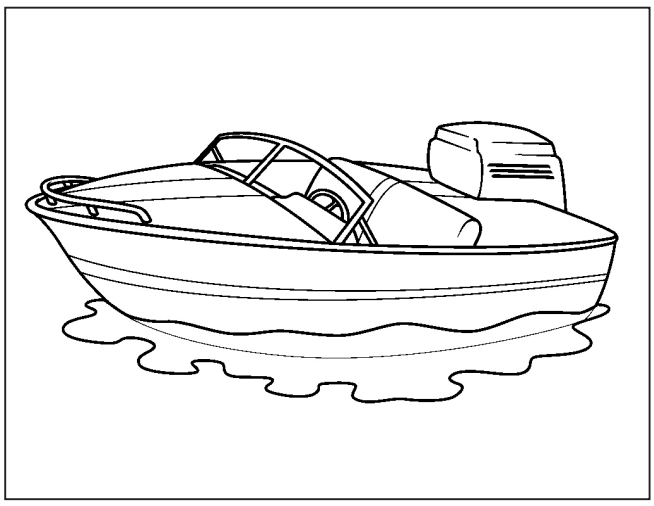
• Si un kilo de carne cuesta 12 euros **¿cuánto cuesta ¼ de kilo?** .....

• **¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 10 euros?** .....

• Si un kilo de kiwis cuesta 3,15 euros, **¿cuánto cuestan 3 kilos?** .....

• **¿Cuánto le devuelven si paga con un billete de 20 euros?** .....

8. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **pintelo a su gusto.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Rosalía de Castro nació en 1837 en Santiago de Compostela. Escribió numerosas novelas pero destacó en la poesía. En su obra "Cantares gallegos" relata la dureza de la vida rural en Galicia y recoge las creencias y valores culturales de su tierra. Con esta obra, Rosalía consiguió poner en relieve el valor del gallego como lengua literaria y reivindicar su uso. Los escritores de la generación del 98, sobre todo Unamuno y Azorín, fueron los mayores defensores de la obra literaria de Rosalía de Castro y quienes hicieron posible que su obra se conociera en el resto de España e, incluso, en América Latina. La obra literaria de Rosalía de Castro es reconocida por numerosas instituciones, como la Real Academia Gallega. Otro reconocimiento, fuera del mundo literario, es el que se le otorgó cuando su retrato apareció, desde 1987, en el anverso de los billetes de quinientas pesetas y, en el reverso, la Casa-Museo de Rosalía de Padrón, además de unos versos con su propia caligrafía.	1
TOTAL	

2. Señale la letra "g" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Cuente las veces que aparece la palabra **"literaria"** en el texto: .....

4. Escriba **8 nombres de varón y 8 de mujer.**

....

....

....

....

5. Escriba desde el **121** hacia abajo de **2 en 2 hasta el 49:**

121 - 119 - 117 - .....

.....

.....

.....

6. Tache los números 8 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

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **familia** es un grupo de personas unidas por el parentesco o por relaciones de afecto. La familia no es una institución cerrada, es flexible y ha cambiado a lo largo de la historia, por eso las formas y tipos de vida familiar son muy diversas dependiendo de factores sociales, culturales, económicos y afectivos. Existen diferentes tipos de familia en la actualidad: la familia típica clásica, llamada familia nuclear, formada por la madre, padre, hijos e hijas; la familia extendida, que incluye abuelos y abuelas, tías y tíos...; la familia monoparental, formada por solo por el padre o la madre (generalmente, la madre) y sus hijos e hijas; familia homoparental, formada por una pareja homosexual (hombres o mujeres) y sus hijos o hijas; familia de hecho, cuando la pareja convive sin ningún enlace legal. Podría decirse en general que la familia es aquella que nos proporciona apoyo y por la que sentimos responsabilidad y no una obligación.	3
TOTAL	

2. Señale la letra "u" en el texto, anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba los **distintos tipos de familia** que hay actualmente. Si no los recuerda vuelva a leer el texto.

.....

.....

.....

.....

4. Escriba **4 objetos hechos** de **cartón:**

....

5. Escriba **8 escritores o escritoras,** de fama reconocida y origen español, pero que ya no vivan, por ejemplo: Cervantes.

....

....

6. Observe con detenimiento esta imagen y diga lo que ve:

Ahora **responda** a las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de árboles aparecen en la imagen? .....

¿Qué fruto nos dan estos árboles? .....

¿Qué alimento se obtiene de este fruto? .....

¿Cómo se llama un campo lleno de estos árboles? .....

¿En qué zona de España son más abundantes? .....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **empatía** es la capacidad que tenemos las personas para ponernos en la piel de otras personas. Si alguien nos cuenta un problema, la empatía nos permite ponernos en su lugar e imaginar lo que está pasando por su mente. Gracias a la empatía, podremos comprender y experimentar en carne propia las emociones, pensamientos y deseos de la persona que tenemos enfrente. Esta capacidad, que se desarrolla desde muy temprana edad, facilita que las personas estén más unidas y se proporcionen mejor ayuda y afecto cuando lo necesitan. Además, la empatía puede practicarse y desarrollarse durante toda la vida. Basta con observar y escuchar con atención a las otras personas e intentar comprender lo que piensan y sienten.	4
TOTAL	

2. Señale la letra "p" en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece **"empatía"** en el texto? .....

5. Escriba 8 objetos que funcionen con **gas,** por ejemplo: mechero.

....

....

6. Dibuje las agujas del reloj marcando **la hora** que aparece abajo:

11:30

8:40

12:15

22:00

6:20

17:30

7. Tache la **letra ñ** del recuadro y escriba cuántas hay: .....

m	n	m	~~ñ~~	m	ñ	m	ñ	ñ	m	ñ	ñ	m	n	ñ	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

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Cada **cumpleaños** es un año más de vida. Cumplir años significa que estoy vivo/a y que mi camino continúa, que aún me quedan muchos proyectos por cumplir, muchas puertas por abrir, muchos viajes por hacer, muchas personas que conocer, muchos libros que leer, muchas aventuras que vivir y, cómo no, muchos errores que cometer. Los cumpleaños son un motivo de felicidad. La felicidad no es mi destino, es la actitud con la que viajo por la vida. Controlo mejor mis emociones y disfruto más en situaciones en las que me siento a gusto y con personas a las que quiero. No debemos temer el paso del tiempo, disfrutemos de los recuerdos y experiencias vividas. Los cambios físicos que se producen con la edad nos llevan a recordar que hemos vivido, reído, llorado y que la vida es lo más bello que tenemos, así que dejemos de preocuparnos por detener el tiempo y sigamos saboreando el momento presente en cada instante.	3
TOTAL	

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

3. Escriba la **fecha** de **cumpleaños de personas allegadas** a usted:

....

....

....

4. ¿Cuándo es su **cumpleaños?**.....

5. Observe con detenimiento esta **imagen** y describa lo que ve:

Ahora **tape la imagen y responda** a las siguientes preguntas:

¿Qué lugar de la casa representa la imagen? .....

¿Cuántos floreros se ven? .....

¿Qué forma tiene la mesa? .....

¿Cuántas sillas hay en la imagen? .....

¿Cuántas lámparas hay en el techo? .....

¿Dónde está el macetero? .....

¿Qué hay encima de la mesa? .....

6. Escriba **12 nombres** de **personas** que **acaben** en **"l"** ejemplo: Saúl.

....

....

....

....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **mus** es un juego de cartas ampliamente extendido en España. Tiene más de doscientos años de historia y se cree originario del País Vasco. Se utiliza la baraja española y lo juegan cuatro personas agrupadas en dos parejas. Las reglas pueden variar dependiendo del lugar donde se juegue, pero cada mano siempre consistirá de las siguientes jugadas llamadas "lances": grande, la combinación es mejor cuanto mayor sea el valor de las cartas; "chica", la combinación es mejor cuanto menor sea el valor de las cartas; "pares", la combinación es mejor cuantas más cartas iguales haya y mayor sea su valor; "juego", consiste en igualar o superar la cifra de 31 sumando el valor de cada carta. Si nadie alcanza esta cifra, se jugará al "punto" y la mejor combinación será la que más se aproxime a 30. En cada una de las jugadas se puede "envidar" (apostar) el número de tantos que se quiera (el mínimo es dos) o jugarse el juego en un "órdago".	3
TOTAL	

2. Tache la **letra "m"** en el texto, anote el número de letras señaladas 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. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"juego"** en el texto?: .....

5. ¿Qué juego de cartas le gusta más?: .....

6. Escriba **16 palabras** que **tengan 7 letras,** por ejemplo: **cartera**.

....

....

....

....

7. SUDOKUS. Son pasatiempos que estimulan la atención. Se completan las filas y las columnas de forma que en cada fila, columna y cuadrícula aparecen todos los números sin repetirse. Habitualmente son de 9 filas por 9 columnas.

Números del 1 - 3

	3	2
3		1
2	1	

Números del 1 - 4

1		**2**	**4**
2	**4**	**3**	
4		**1**	**3**
3	**1**		**2**

Números del 1 - 6

1	4	3		5	6
2		6	1	3	4
3	1	2	4	6	
4		5	3	1	2
	3	4	6	2	1
6	2	1	5		3

Ahora complete los siguientes sudokus de 9 x 9. Recuerde que en **cada fila, columna** y **cuadrícula** aparecen todos los números del 1 al 9. Compruébelo.

3	9	2	5	8		7		6
1	5	4	7	6		2	3	8
	6		3	1	2	5	4	9
9	2	1	4		8	6	7	3
8	4		1	3	7		5	
5		3		9	6	1	8	4
6		9	8	4	5		2	7
2	8	5	9		3	4		1
	3	7	6	2	1	8	9	5

4	6		9		7	2		1
5		7	1	4		3	8	6
2	3	1	5	8	6	9	4	
	2	5		6	8	1		3
8	1	6	3	2		5	7	4
	4	9	7		5		6	2
6	7		8	9	1		3	5
9	5	4	2		3	6		8
	8	3		5	4	7	2	9

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **petanca** es un deporte cuyo objetivo es lanzar bolas metálicas tan cerca como sea posible de una pequeña bola de madera, lanzada anteriormente por otra persona, con ambos pies en el suelo y en posición estática desde una determinada zona. El deporte en su forma actual surgió en 1907 en el sur de Francia, aunque en la antigua Roma ya jugaban una versión primitiva con bolas de piedra que fue llevada a Provenza por soldados y marineros romanos. Su nombre procede de la expresión "pè(s) tancats" ("pies juntos") en lengua provenzal. Hay varias federaciones que regulan las competiciones oficiales de este deporte. Se puede practicar en todo tipo de terreno, habitualmente, en zonas llanas y arenosas. Las pistas son rectangulares con un largo de 15 m. y un ancho de 4 m. para competiciones nacionales e internacionales, aunque pueden tener unas dimensiones mínimas de 12 m x 3 m.	2
TOTAL	

2. Tache la **letra "p"** en el texto anote el número de letras señaladas por línea y sume el total. Siga el ejemplo de la primera línea.

3. Escriba el nombre de grandes **deportistas** que recuerde. Puede consultar.

....

....

....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"deporte"** en el texto?.....

5. ¿Qué **deporte** practica usted en **verano?**: .....

6. Escriba 4 palabras que **tengan 2 "c"** por ejemplo: canción.

....

7. Haga las siguientes **sumas y restas.**

6 + 5 =	3 + 7 + 8 – 1 =
7 + 3 + 4 =	7 + 6 + 3 – 2 =
10 + 2 + 7 =	10 + 5 + 7 – 3 =
3 + 6 + 5 =	9 + 5 + 8 – 2 =
10 + 4 + 7 =	1 + 7 + 4 – 3 =
9 + 1 + 8 =	6 + 2 + 7 – 4 =
11 + 4 + 2 =	9 + 1 + 9 + 2 – 3 =
5 + 7 + 4 =	6 + 3 + 7 – 2 =
10 + 3 + 10 =	10 + 1 + 5 + 4 – 5 =

8. En la tabla de la izquierda aparecen **cuadros sombreados, letras y números.** Complete el cuadro de la derecha con los mismos elementos. **Fíjese en la primera línea**

		S		2	
		1			
	X			3	
8		7			
			L		
				X	
	S				M
L			X		
				4	
		M			
			5		S
	3				
				O	
X					
			I		
S					
		5		8	

		S		2	
8					
					M
			X		
				O	
			I		

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **juego de los bolos** consiste en derribar por parte de cada participante el mayor número posible de bolos, lanzando una bola de madera. Se jugaba a los bolos en Egipto, en Grecia y en Italia. En la Edad Media, fue popular en Alemania. El origen del juego moderno comenzó en los Países Bajos. Existen diferentes modalidades deportivas de jugar a los bolos y su distribución en España presenta una gran dispersión geográfica motivada por ser en muchos casos un juego tradicional. Se conocen diferentes formas de jugar a los bolos en casi todas las comunidades autónomas, aunque es en Cantabria, Asturias, País Vasco y Castilla León donde existen un mayor número de variantes y donde se practica con mayor frecuencia. El bolo americano es un deporte de salón que consiste en derribar un conjunto de piezas de madera (llamados bolos, pinos o palitroques) lanzando una pesada bola contra ellos. A diferencia de otras modalidades, la bola rueda o se desliza y no se lanza al aire.	2

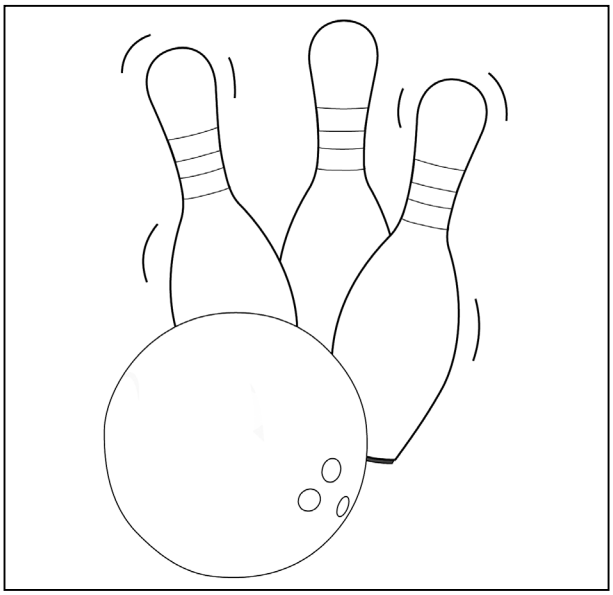
5. Ejercicio de categorías. Fíjese en el siguiente grupo de palabras.

Azafrán	Leche	Dominó	Orégano
Sandía	Ajedrez	Plátano	Petanca
Gaseosa	Manzana	Café	Clavo
Parchís	Pimienta	Bolos	Zumo
Té	Piña	Agua	Melón
Cominos	Oca	Uvas	Pimentón

Escriba **cada palabra en la categoría** a la que pertenece:

ESPECIAS	FRUTAS	JUEGOS	BEBIDAS

6. Copie el **dibujo** en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **bordado** es el arte que consiste en la ornamentación por medio de hebras textiles, de una superficie flexible, generalmente una tela. En la antigua Roma la llamaban plumarium opus, en virtud de la semejanza que tienen algunas de estas labores con la pluma del ave. Los hilos que se emplean en el bordado pueden ser los mismos que sirven para el tejido aunque no necesariamente, pues depende del tipo de bordado. Los hilos más usados son los de algodón, seda, lana y lino, todos con variados colores y los de plata y oro, con las formas diferentes que se adoptan en tejeduría. Con ellos, se ensartan a veces gemas, perlas, abalorios y lentejuelas metálicas, a lo que se conoce como bordado con pedrería. Se conocen diversas clases de bordados, caracterizadas por el relieve que presentan, por la materia de que constan, o bien por el trazado de las figuras o las diferencias de puntos que se producen al bordar con la aguja.	3
TOTAL	

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

3. Escriba **técnicas de costura o manualidades,** por ejemplo: punto de cruz, encaje de bolillos... Puede consultar y pedir ayuda.

....

....

4. ¿Cuantas veces aparece la palabra **"bordado"** en el texto? .....

5 . ¿Qué **labor o manualidad** le gusta más? .....

6. Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve:

Ahora **tape la imagen y responda** a las siguientes preguntas:

¿Qué representa la imagen? .....

¿Cuántos cuencos con fruta se ven en la mesa? .....

¿Cuántos platos hay y qué contienen? .....

¿Cuántas rebanadas de pan hay? .....

¿Qué adorno hay sobre la mesa? .....

¿Qué hay a la derecha del adorno? .....

Escriba otros objetos o alimentos que puede identificar en la imagen: .....

.....

.....

.....

8. Escriba **4 alimentos que tome habitualmente en su desayuno:**

....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **dominó** es un juego de mesa en el que se emplean fichas rectangulares, generalmente, blancas por la cara y negras por el envés, divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales llevan marcados de uno a seis puntos o no lleva ninguno. El juego completo de fichas de dominó consta de 28 piezas, en cada una de las cuales se representa un par de valores posibles. El dominó surgió hace mil años en China a partir de los juegos de dados. Aparece en Europa a mediados del siglo XVIII, se introduce y extiende desde Italia. El nombre del juego es de origen francés. Las fichas con igual número de puntos en ambos cuadrados se conocen como dobles y las fichas con uno de los cuadrados sin puntos se llaman blancas y las que tienen un punto se conocen como pitos o unos. Así, con los doses, treses, cuatros y cincos hasta llegar a los seises. El juego, generalmente, se juega con cuatro personas que forman dos parejas. El objetivo del juego es alcanzar una determinada puntuación previamente prefijada, jugando para ello las manos o rondas que sean precisas.	3
TOTAL	

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

3. Escriba **lo que más le interese del texto** o lo que recuerde de alguna anécdota de cuándo usted jugaba al dominó, con quién jugaba y dónde:

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **dominó** en el texto?: .....

5. Encuentre las siguientes **profesiones:**

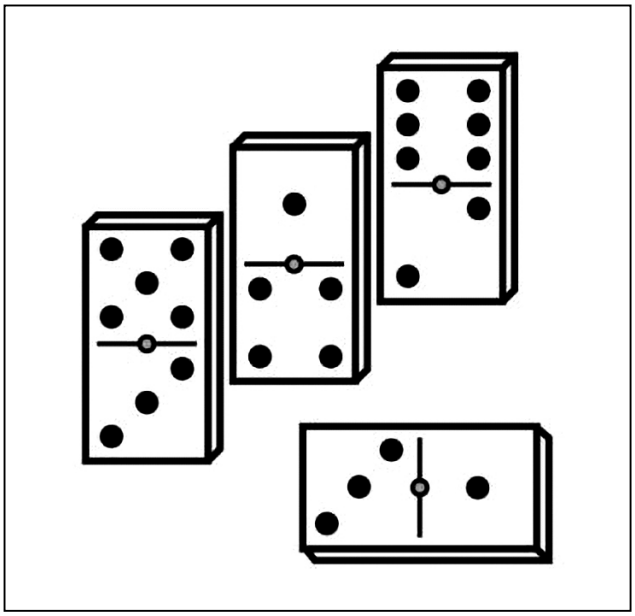
- ACTOR
- BOMBERA
- CHEF
- COCINERA
- CURA
- MÉDICO
- MÚSICA
- PILOTO
- PINTOR
- SASTRE

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

6. Escriba **3 profesiones** que recuerde de su infancia que hoy día no sean comunes, por ejemplo: carbonero.

....

7. Copie el **dibujo** en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **ajedrez** es el juego de mesa más antiguo que se conoce. Uno de los primeros contactos se produjo a través del Imperio Bizantino. Es un juego entre dos personas. Cada una dispone de 16 piezas móviles: un rey, una dama o reina, dos torres, dos alfiles, dos caballos y ocho peones, que se colocan sobre un tablero con 64 casillas. Cada participante juega con un color de ficha, o blanco o negro. Es un juego de estrategia en el que el objetivo es capturar o derrocar al rey contrario. Esto se hace amenazando la casilla que ocupa el rey con alguna de las piezas propias, sin que la otra persona pueda proteger al suyo interponiendo una pieza entre su rey y la pieza que lo amenaza, mover su rey para que escape libre o capturar la pieza que lo está amenazando, o que trae como resultado la famosa jugada Jaque Mate y el fin de la partida. En su versión de competición, está considerado como un deporte.	3
TOTAL	

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

3. Escriba **lo que más le interese del texto** o lo que recuerde de **alguna anécdota** de cuándo usted jugaba al ajedrez, con quién jugaba, dónde ...

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"rey"** en el texto? .....

5. Escriba **9 programas de televisión o radio**. Puede consultar.

....

....

....

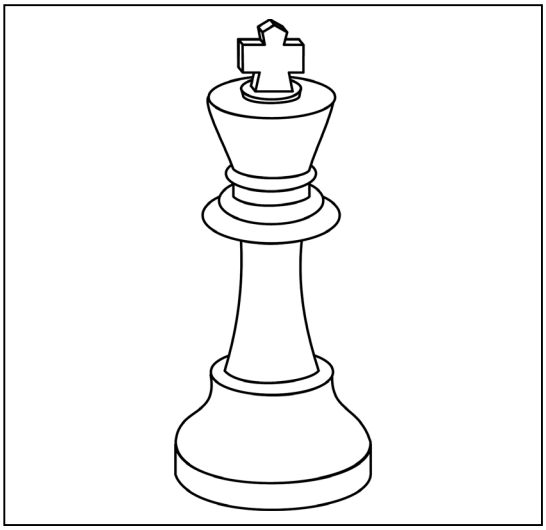
6. SUDOKUS. En páginas anteriores hicimos sudokus sencillos de 1-3 números, de 3 - 4 y de 4 - 6, busque el ejercicio y repáselo.

Ahora intente completar los siguientes sudokus de 9 x 9. Recuerde que en cada fila, columna y cuadrícula aparecen todos los números, sin repetir. Compruébelo. Este ejercicio le ayuda a trabajar la atención.

8	1	2	7	5	3	6	4	
9	4	3	6		2	1	7	5
6			4	9	1		8	3
1	5	4	2	3	7		9	6
	6	9	8	4	5	7	2	
2	8		1		9		3	4
5		1	9		4	3		8
4	3		5	2	6	9		7
7	9	6		1	8	4	5	2

8	1	2			3	6	4	9
9		3	6	8		1	7	5
6	7	5	4	9	1	2		3
1	5		2		7	8	9	6
3	6	9	8	4	5		2	1
	8	7	1		9	5	3	4
	2	1		7	4	3		8
4	3		5	2	6	9	1	7
7	9	6	3		8		5	2

7. Copie el dibujo en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores**.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **parchís** es un juego de mesa muy popular en España. Es originario de la India del siglo XVI. El nombre del parchís proviene de la palabra pacisi, que significa veinticinco en hindú, ya que veinticinco era el máximo resultado posible que se podía obtener al lanzar las conchas que hacían las veces de dados. El tablero actual de forma de cruz es tan solo una representación del original, que era el jardín del emperador Abdul Momin. Se juega con un dado y 4 fichas para cada participante. Hay tableros para 4, 6 y 8 personas. Antes de comenzar la partida, cada participante elegirá un color: amarillo, azul, rojo o verde. Cada participante lanzará el dado y quien obtenga la mayor puntuación será quien comience la partida. El objetivo del juego es que cada quien lleve sus fichas desde la salida hasta la meta intentando, en el camino, comerse a las demás. La primera personaen conseguirlo será quien gane.	5
TOTAL	

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

3. Describa con detalle **la última vez que jugó al parchís.** ¿Con quién jugó, quién gano....? Si no lo recuerda, invite a alguien a jugar esta semana y luego describa cómo ha ido la partida: .....

.....

.....

.....

.....

4. Describa un **recuerdo agradable** de su **juventud.**

.....

.....

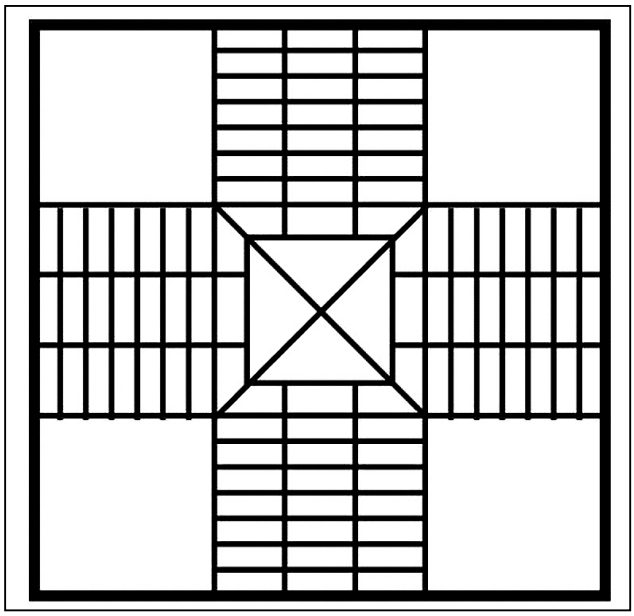
.....

.....

5. Escriba distintas palabras usando **solo las letras** que aparecen en la palabra: **P R I M A V E R A L.** Por ejemplo: vela, real, mirar...

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

6. Copie el **dibujo** en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El juego de la oca es un juego de mesa para dos o más participantes. Cada participante avanza su ficha por un tablero en forma de espiral con 63 casillas con dibujos. Dependiendo de la casilla en la que se caiga, se puede avanzar o retroceder y, en algunas, está indicado una penalización. En su turno, cada participante tira un dado que le indica el número de casillas que debe avanzar. Gana el juego quien llega primero a la casilla 63, "El jardín de la oca". Hay 15 ocas, por las que saltamos al caer en ellas, repitiendo la tirada del dado y diciendo "de oca a oca y tiro porque me toca". Al caer en los puentes se dice "de puente a puente y me lleva la corriente". En la posada, perdemos 2 turnos de tirada. En el pozo de bronce, se pierden 2 turnos o permanecemos en él hasta que otra persona caiga en su lugar. En los dados, se retrocede o se avanza diciendo: "De dado a dado y tiro porque me ha tocado". En la cárcel, perdemos 3 turnos. La calavera o la muerte implica volver a empezar. Solo se puede llegar a la meta con los puntos exactos en el dado, de lo contrario se retrocede tantas casillas como puntos sobren.	8
TOTAL	

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

3. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"oca"** en el texto? .....

4. Observe con detenimiento esta **imagen** y describa lo que ve.

Ahora tape la imagen y responda a las siguientes preguntas:

¿Qué lugar de la casa representa la imagen? .....

¿Cuántas lámparas hay? .....

¿Cuántas ventanas ha visto? ..... ¿tienen cortinas? .....

¿Cuántos cojines hay? .....

¿De qué material es la mesa? .....

¿Hay algún cuadro en la imagen? ..... ¿y alguna planta? .....

5. Describa su salón: qué muebles tiene, dónde están situados...

.....

.....

.....

.....

6. ¿Cuál es el **mueble u objeto más significativo para usted?** ¿Por qué?

.....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **risoterapia** es una estrategia o técnica psicoterapéutica tendente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. No puede considerarse una terapia, ya que no cura por sí misma enfermedades, pero en ciertos casos logra sinergias positivas con las terapias aplicadas. En China, el taoísmo afirmaba que una simple sonrisa aseguraba la salud, la felicidad y la longevidad: se pensaba que la salud de una persona era proporcional a las veces que se reía durante el día. Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar nuestro organismo de energía negativa que nos permitiría vivir mejor. William McDougall, profesor de Psicología en Harvard, sostiene que la función biológica de la risa es ayudar a mantener el bienestar y la salud psicológica. Las sesiones de risoterapia se practican en grupo, aprovechando el contagio de persona a persona. De esta forma, el efecto grupal estimula a las personas que, normalmente, no reirían.	4
TOTAL	

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

3. Escriba **lo que más le interese del texto** o recuerde un **chiste** o una **anécdota** con la que se haya reído mucho .....

.....

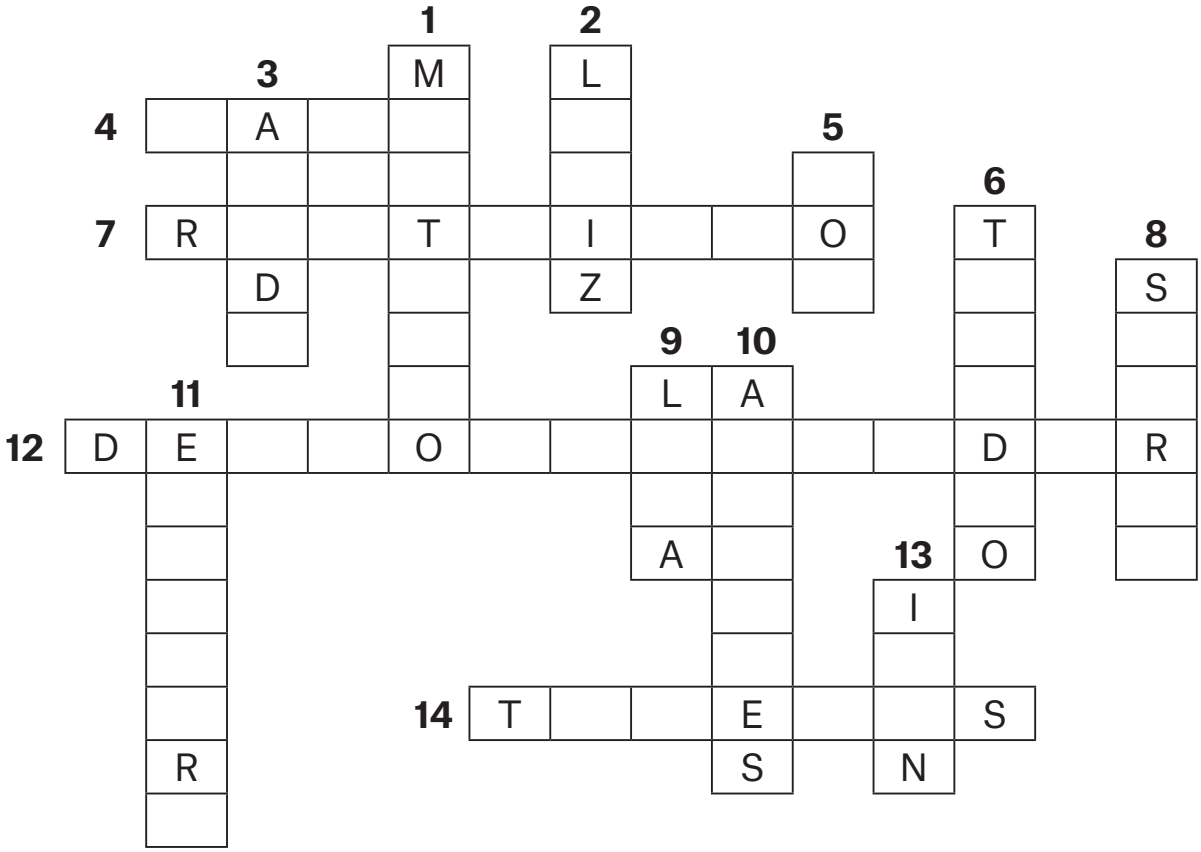
.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"risa"** en el texto? .....

5. Escriba en el recuadro los **utensilios o herramientas** que corresponden a cada número según la definición descrita. Pueden aparecer en horizontal o en vertical. Ponga una letra en cada cuadro.

1. Sirve para insertar clavos en la madera o en la pared a través de golpes.
2. Hace trazos sobre una superficie y deja una marca como referencia.
3. Instrumento con borde cortante y afilado para cavar la tierra.
4. Lámina plana con ligera curvatura, sujeta a un palo para excavar la tierra.
5. Cuchilla metálica en forma de media luna para cortar cereales.
6. Herramienta eléctrica a la que se acopla un elemento al que hace girar.
7. Barra dentada usada para recoger hojas, heno, césped, etc.
8. Sirve para cortar madera, formada por una hoja de acero con dientes.
9. Sirve para eliminar impurezas y darle un acabado fino a la pieza.
10. Sirven para apretar tuercas o doblar alambres.
11. Sirve para poner en comunicación dos superficies que están a distinto nivel.
12. Sirve para desatornillar o atornillar un tornillo.
13. Pieza metálica que atrae el hierro, el acero y otros cuerpos.
14. Sirven para cortar tela, papel, cabello, etc.



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Yoga significa "unión". Su práctica favorece el equilibrio cuerpo-mente y logra integrar el movimiento con la respiración. Es un arte milenario originario en India cuyos beneficios a nivel físico y mental se han demostrado científicamente en distintas universidades como la de Duke, Harvard o la de California, donde se popularizó en los años 60 como el yoga occidental. Practicar yoga enriquece también la esfera espiritual y para muchas personas, es un estilo de vida que busca el bienestar, la paz interior e implica una alimentación sana. Su práctica provoca cambios profundos en nuestra salud, produce beneficios en el cerebro a nivel mental y emocional, estimula los procesos metabólicos, mejora la circulación, aumenta la flexibilidad articular, disminuye la rigidez muscular, etc. Hay diversos tipos de yoga, el más conocido es el Hatha Yoga, el "yoga físico" en el que se practican distintas posturas o "asanas". El Kundalini Yoga es más meditativo. El Yoga Nidra ayuda a conciliar el sueño.	4
TOTAL	

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

3. Escriba los **beneficios** que produce el yoga en nuestra **salud.**

.....

.....

.....

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"yoga"** en el texto?: .....

5. ¿Conoce a alguien que practique Yoga?: .....

6. Observe con detenimiento esta **imagen** y describa lo que ve.

Ahora t**ape la imagen y responda** a las siguientes preguntas.

¿Qué monumento aparece en la imagen? .....

¿En qué ciudad se encuentra? .....

¿Cómo son las ventanas que tiene? ..... ¿Dónde están situadas? .....

¿Son todas del mismo tamaño? .....

¿Se pueden ver coches? ..... ¿Dónde están? .....

¿Dónde está el barco de recreo? .....

¿Hay algún árbol en la imagen? ..... ¿de qué tipo es? .....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **Playa de Las Catedrales** está enclavada en la costa de la provincia de Lugo (Galicia). El lugar en el que se ubica pertenece al Ayuntamiento de Ribadeo. Lo característico de la playa son los arcos y las cuevas, sólo apreciables a pie de playa durante la bajamar. Durante la pleamar, la playa es relativamente pequeña, de fina arena y sigue siendo adecuada para el baño. Durante la marea baja, puede accederse a un largo arenal delimitado por una pared rocosa de pizarra erosionada en formas caprichosas: arcos de más de treinta metros de altura que recuerdan a arbotantes de una catedral, grutas de decenas de metros, pasillos de arena entre bloques de roca y otras curiosidades. Con las mareas vivas, se puede acceder a las playas vecinas por la arena. La playa tiene este relieve debido al efecto de la erosión del viento y del agua salada. La acumulación de visitas veraniegas hizo que, en 2015, la Junta de Galicia activara un plan para restringir el acceso a la playa, con solicitud telemática para la realización de paseos o visitas.	4

5. Escriba **18 nombres de ciudades costeras,** por ejemplo: Santander. Puede consultar un mapa.

....

....

....

....

....

....

6. Haga un círculo en todas las b y anote el total: ..... Repáselo.

b	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	a	p	b	d	p	b
d	a	b	p	d	a	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	a	p	b	d	b	d	p	a
d	p	d	b	p	a	d	b	d	b	p	b	d	b	a	d	b	a	b	d	a	b	p
d	b	a	p	d	b	a	p	d	b	p	b	d	a	b	p	d	b	d	a	p	d	b

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

La **conducta humana** no es sólo lo que hacemos, también es lo que pensamos y sentimos. No es posible la ausencia de conducta, ya que en todo momento las personas de una u otra manera nos estamos comportando de alguna forma. Por ejemplo, una persona que está callada puede estar observando, pensando, contando mentalmente, etc., por lo que nunca se está "haciendo nada". Realmente, la conducta lo engloba todo, lo físico-motor, lo emocional y lo cognitivo y nos permite actuar sobre ella, ya que es una realidad tangible y accesible. En el tratamiento psicológico, el análisis de la conducta nos aporta muchísima información sobre la persona y su situación. Nos permite actuar sobre sus factores desencadenantes o estímulos y sobre la conducta en sí misma y sus consecuentes, es decir, aquello que hace probable que esa conducta se emita de nuevo o deje de emitirse. La conducta humana y sus consecuencias son la base de muchos problemas psicológicos, pues estos problemas son la manifestación de las dificultades que presenta una persona en un momento dado.	3
TOTAL	

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

3. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"conducta"** en el texto? .....

4. **Elija** personas de su entorno que tienen una **conducta** o **cualidad** que usted admira, escriba su nombre y la cualidad que le caracteriza:

.....

.....

.....

5. Escriba **20 palabras con 5 letras,** por ejemplo: plato, larga.

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

6. **Elija** una **fotografía familiar** que le guste. Vaya diciendo en voz alta lo que ve. Después, sin mirar la foto, conteste a las preguntas:

- ¿Cuál es el nombre de las personas y qué relación tiene con ellas?

.....

.....

- ¿Qué recuerdos y emociones siente en este momento? .....

.....

.....

7. Escriba distintas palabras usando **sólo** las **letras** que aparecen en la palabra: **C A R O L I N A.** Por ejemplo: nácar, cana, Lara...

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

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Los beneficios del **baile** para la salud son numerosos. Mejora el ritmo cardíaco y la capacidad pulmonar. Es un ejercicio excelente para el cerebro. Un estudio científico realizado con personas mayores encontró que la práctica frecuente del baile puede ayudar a revertir la pérdida de volumen en el hipocampo, (la parte del cerebro que controla la memoria) y las personas con Alzheimer son capaces de recordar memorias olvidadas cuando bailan la música que solían conocer. Otro estudio encontró que bailar es tan útil para la pérdida de peso y el aumento de la potencia aeróbica como el ciclismo. Se calcula que en media hora de baile constante se pueden quemar entre 200 y 400 calorías. El baile mejora los niveles de colesterol bueno, es un antídoto contra la osteoporosis, mejora destrezas y habilidades. También, estimula la producción de endorfinas, las hormonas que combaten el estrés, y contribuye a la regulación de los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores claves para no caer en depresión.	7
TOTAL	

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

3. Escriba **tipos de baile,** aunque no los haya bailado. Puede consultar.

....

....

4. ¿Qué baile le gusta más? .....

5. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"baile"** en el texto? .....

6. Observe con detenimiento esta imagen y describa lo que ve.

Ahora **tape la imagen y responda** a las siguientes preguntas:

¿Qué edificio principal aparece en la imagen? .....

¿Qué hay en primer plano delante de la iglesia? .....

¿A qué lado se ve un edificio de casas? .....

¿Cuántas farolas hay? .....

¿Cuántos coches hay y a qué lado están? .....

7. ¿Cómo se llama **la iglesia de su pueblo?** .....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

Hoy día los animales de compañía o **"mascotas"** son elegidas por su comportamiento y adaptabilidad. El origen de la domesticación de animales se cree que comenzó cuando el ser humano se dio cuenta de que necesitaba establecer lazos entre él y la naturaleza para su supervivencia y desarrollo. Los más habituales son los perros y los gatos. Los perros han sido criados como animales de compañía desde hace 10.000 años y alrededor del año 3.500 a. C. comenzó la domesticación de gatos en Egipto. La compañía de cualquier mascota fomenta sentimientos de ternura y amistad. Su adaptabilidad ha ayudado a los seres humanos en diversos ámbitos sociales, culturales y recreativos, como en su uso terapéutico en hospitales, como guías de personas ciegas, como apoyo policial y en complicados rescates de personas. Poseer un animal de compañía puede traer a la salud consecuencias positivas, ya que el cuidado diario hace olvidar a muchas personas otro tipo de preocupaciones, evita la depresión y nos hace sentir útiles. En 2005, se determinó que en Estados Unidos un 63% de los hogares tenía como mínimo un animal de compañía y el 45% más de uno. Para las personas mayores que viven solas puede ser un aliado inseparable.	4
TOTAL	

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

3. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"animal"** en el texto? .....

4. Escriba otros **animales de compañía:**

....

5. Escriba **20 animales** que podemos encontrar en un **zoológico:**

....

....

....

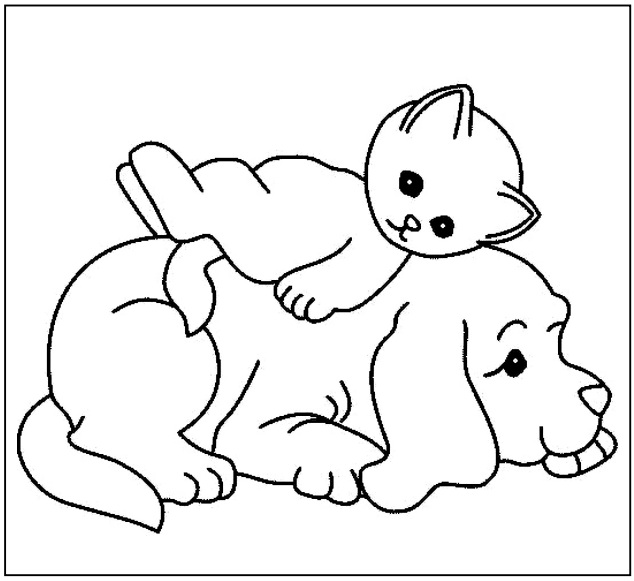
....

....

6. Haga las siguientes **sumas y restas.** Si no puede restar, solo sume:

7 + 5 =	5 + 7 + 4 – 1 =
8 + 3 + 6 =	12 + 6 + 3 – 2 =
12 + 2 + 7 =	15 + 5 + 7 – 3 =
8 + 6 + 5 =	6 + 5 + 13 – 2 =
11 + 3 + 7 =	9 + 7 + 4 – 3 =
9 + 6 + 5 =	8 + 2 + 7 – 4 =
14 + 7 + 2 =	7 + 3 + 9 + 2 – 3 =
8 + 7 + 5 =	16 + 3 + 7 – 2 =
13 + 3 + 10 =	14 + 6 + 5 + 4 – 5 =

8. Copie el **dibujo** en el recuadro de la derecha y **píntelo utilizando colores.**



Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **aguacate** es una fruta muy saludable. Proviene de un árbol originario de México. Los beneficios de consumir aguacate son muy numerosos. Más del 70% de las calorías del aguacate son grasas saludables, especialmente, ácido oleico que es la grasa que más abunda en el aceite de oliva y que contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón por su efecto antiinflamatorio. El aguacate nos aporta más potasio que los plátanos. Favorece el buen funcionamiento de nuestra flora intestinal por su elevado contenido en fibra. Reduce el nivel de colesterol y triglicéridos en sangre hasta en un 20%. El aguacate está considerado uno de los super-alimentos con propiedades anticancerígenas y reduce los efectos colaterales del tratamiento con quimioterapia. Reduce y alivia los síntomas de la artritis. Tiene un elevado poder nutritivo, aporta 20 vitaminas y minerales y contiene proteínas por lo que es un excelente alimento para vegetarianos.	2
TOTAL	

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

3. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"aguacate"** en el texto? .....

4. Escriba algunos de los **beneficios** que aporta el **aguacate:**

.....

.....

.....

.....

5. Ejercicio de categorías. Fíjese en el siguiente grupo de palabras.

Sartén	Chanclas	Pastillas	Vestido
Camiseta	Pañales	Falda	Pomada
Playeras	Pantalón	Cuchillo	Tenedor
Cápsulas	Cuchara	Jarabe	Deportivas
Zapatillas	Albornoz	Zuecos	Espumadera

Escriba **cada palabra en la categoría** a la que pertenece:

ROPA	COCINA	CALZADO	FARMACIA

6. Escriba las siguientes **festividades en orden inverso** a como se celebran, empezando por la del último mes del año hasta el primero y **escriba la fiesta** que se celebra en cada fecha.

FECHAS	ORDEN inverso	FESTIVIDAD
7 de julio	24 de diciembre	Nochebuena
24 de junio		
1 de mayo		
1 de enero		
15 de mayo		
6 de diciembre		
19 de marzo		
24 de diciembre		

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora

1. Lea el texto en voz alta.

El **amor propio** es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos sobre nuestra persona y que puede ser apreciado por quienes nos rodean. El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos, no de quienes están a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales nos desenvolvemos. El amor propio es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos. Cuando las personas reconocemos el amor propio, es porque se ha alcanzado un equilibrio entre el estado anímico y nuestra autoestima. Ese equilibrio se proyecta al exterior como un sentimiento de bienestar que se expresa de diversas maneras y se goza. En general, se dice que antes de amar a otra persona primero debemos amar quienes somos para así saber valorarnos, reconocer que merecemos cosas buenas y bonitas a lo largo de la vida y que somos dignos de dar y recibir amor.	1
TOTAL	

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

3. ¿Cuántas veces aparece la palabra **"amor"** en el texto? .....

4. ¿Considera importante sentir amor propio? .....

5. Escriba **otras expresiones o tipos de amor,** ejemplo: amor fraternal.

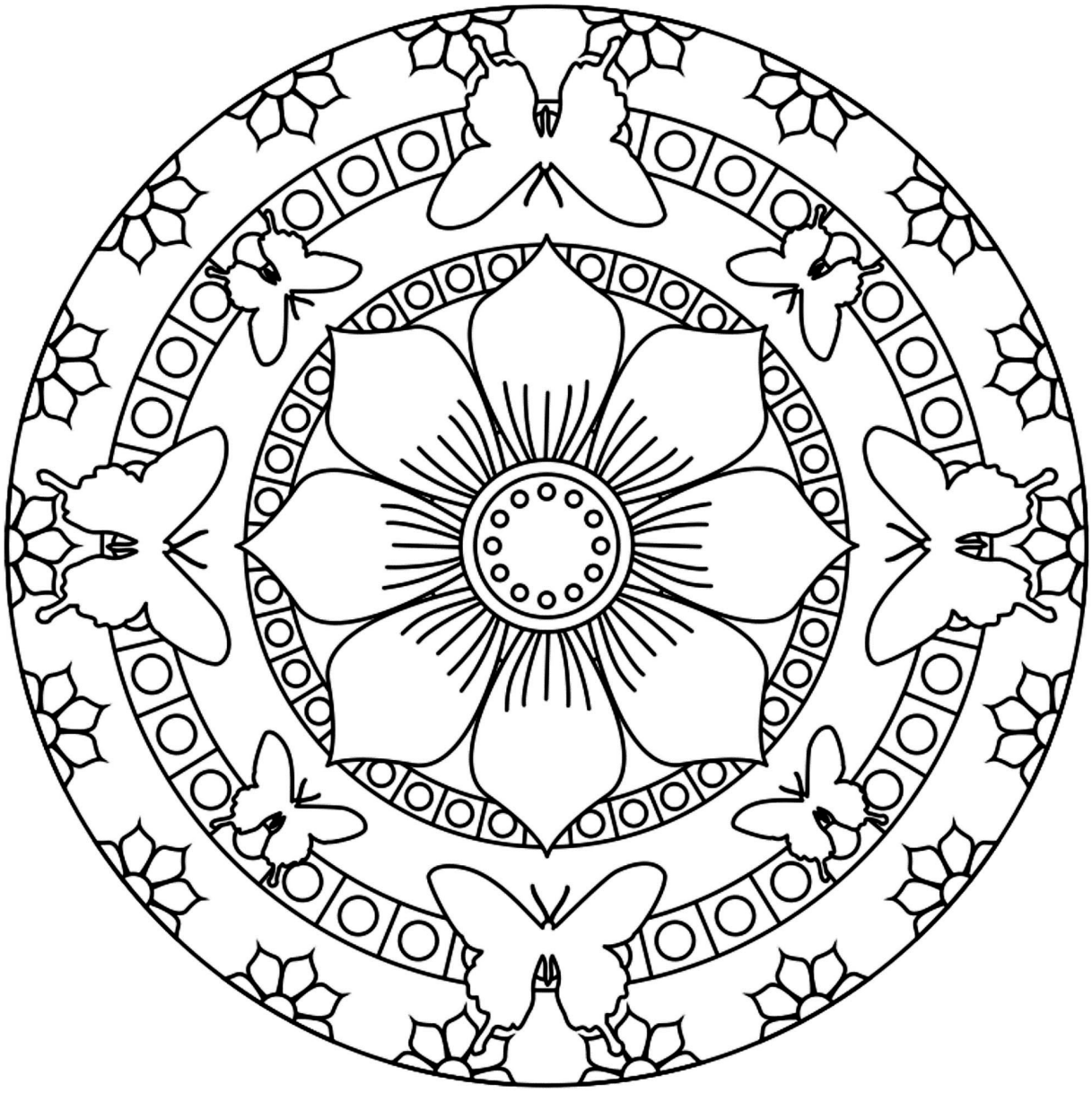
....

....

6. Complete las frases **añadiendo** las **vocales** (a,e,i,o,u) que **faltan:**

- L_ vid_ es com_ un esp_jo, te s_nríe si l_ mir_s sonr_endo.
- _l perr_ d_l hortel_no, n_ com_ n_ dej_ com_r _l am_.
- L_ v_da es _na actit_d, elij_ viv_rla pos_tivament_.
- M_s val_ páj_ro _n man_ que c_ent_ vol_ndo.
- A b_en ent_nded_r poc_s p_labr_s b_st_n.
- A qui_n m_dr_ga D_os l_ ay_da.

7. Coloree la **imagen** pintando cada figura de un mismo color.



madrid salud

http://madridsalud.es/centro-de-prevencion-deterioro-cognitivo