

# PALABRAS MAYORES

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL A  
ADULTOS MAYORES



## **Programa Integral de Acompañamiento a Adultos Mayores**

### **Palabras Mayores, quédate en casa.**

En el marco de la pandemia de coronavirus, el Gobierno Local creó el **Programa de Acompañamiento Integral a Adultos Mayores**. Involucra a profesionales y Organizaciones no Gubernamentales de la Sociedad Civil, que se sumaron para brindar apoyo a los adultos mayores, teniendo en cuenta que se trata de la población más vulnerable y que más debe cuidarse para prevenir el coronavirus. Está destinado a adultos mayores de 60 años e incluye acciones destinadas a la reorganización de la vida en el marco del Aislamiento Preventivo Social y Obligatorio.

La **estimulación cognitiva** produce beneficios ampliamente documentados. Por ello, desde distintos ámbitos, se promueve su divulgación, bien sea con una finalidad preventiva o terapéutica. Ejercitar la mente es hoy un empeño común a muchas personas que han traspasado la frontera de los 60 años.

La **estimulación cognitiva** es un conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a mejorar y/o mantener las capacidades mentales de una persona a lo largo del tiempo. Se basa en los principios de la plasticidad cerebral según los cuales la realización de ejercicios mentales modifica y crea nuevas conexiones en el cerebro. Sus efectos beneficiosos contribuyen a mantener una buena salud psíquica. Esta circunstancia favorece un tipo de vida autónomo a lo largo del proceso de envejecimiento.

Para conocer más sobre el Programa, comunicate al teléfono **(02261) 440909**, de 7 a 13 hs. Por situaciones de emergencia al **0800-999-5623**, las 24 hs.

### Atención y concentración.

Señala en el cuadro las siguientes figuras:  $\Omega$   $\pi$   $\Sigma$   $\mu$  . Cuenta cada una de ellas de forma individual para conocer su total.

h	3	B	8	2	9	e	3	k	w	1	g	p	0	7	b	a	g	d	5	k	3	p	g	8	
p	k	1	i	$\mu$	$\Omega$	a	7	p	c	f	h	j	i	8	k	$\Omega$	0	w	8	d	e	9	0	4	
$\Omega$	6	9	0	c	g	5	$\mu$	$\Sigma$	7	2	e	$\mu$	$\pi$	6	g		c	2	$\Omega$	7	i	b	a	k	
e	4	B	1	k	i	8	k	8		w	4	$\Sigma$		3	a	$\mu$	9	p	$\mu$		v	8	$\Sigma$		
7	d	P	2	$\pi$	3	$\Sigma$	v	6	v	0	7	1	$\Omega$		f	p		$\pi$		k	h	g	p		
5	9	F	$\Sigma$	p	a	$\mu$		d	g		9	k	2	$\Omega$		v	5	3	v		6			$\mu$	
k	c	5	j	w	8	g	v	k	8	4		2	j	h	8	g	j	2	0	k		w	5		
3	p	h	j	$\Sigma$	$\mu$	2	0	b	9		v	1	6	4	$\Sigma$	f		b	4	1	7	$\Sigma$		e	
0	g	8	9	1	8	a	7	d	e	5	e	3		d	g	a	i	1	$\mu$	f	a	8	k	8	
9	a	2	7	4	p	g	v			8	h	p	5	f	j	$\pi$	8	j	2	0	v	8	p	1	
b	d	6	1	3	3	i	f	$\mu$	k	c	1	k	3	6	k	7	i	$\Sigma$	9	g	$\Sigma$	g	2	k	
p	k	0	g	4	k	0	$\Omega$	b	g	w	d	g	e	5	b	0	g	p	c	f	a	0			
6	8	c	e	1	5	w	$\pi$	a	$\Sigma$		8	1	i	2	w	1	$\Sigma$	v		v		$\mu$	1		
1	4	9	f	p	i	$\Omega$		$\mu$		v	j	k	0	7	$\mu$			k		d	7	3	$\pi$	$\Sigma$	
h	3	a	b	g	p	7	0	2	8	a	i	f	9	p	3	p	4	6	1	h	$\Omega$		c	8	

Total:  $\Omega$  =                       $\pi$  =                       $\Sigma$  =                       $\mu$  =                       =

### Lenguaje.

Escribe 5 palabras que **terminen** en “sa”; “ble”; “miento”

Escribe 5 palabras que contengan **5 consonantes diferentes**.

## Orientación Espacial.

*Toma como referencia su propio cuerpo y siga las siguientes instrucciones.*

- 17) Dibuja una estrella de 5 puntas en el centro de la hoja (que no sea muy grande).
- 18) Debajo de la estrella dibuja un círculo.
- 19) A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.
- 20) Encima de la estrella dibuja una cruz.
- 21) Debajo del círculo pon el número 8.
- 22) A la izquierda de la cruz pon el nombre de una película que te guste.
- 23) A la derecha del círculo pon tu nombre.
- 24) A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.
- 25) A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos.
- 26) Debajo de tu nombre pon la fecha de tu nacimiento y encima del cuadrado escribe la población donde naciste y la fecha de la fiesta más importante de dicha población.
- 27) Y para terminar dibuja una sonrisa bien preciosa dentro del círculo...

## Concentración y pensamiento lógico.

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

**Atención.** A continuación se presenta un texto en el que debes:

- 28) TACHAR todas las letras **D** y **A** que aparezcan (Incluye referencia bibliográfica y título)
- 29) Cuenta el número de letras **D** y **A** tachadas y anota el resultado de cada una de ellas.

### **Nunca es tarde para aprender**

La capacidad de aprendizaje está estrechamente relacionada con la capacidad intelectual. Al igual que otros muchos tópicos sobre la vejez, se ha puesto de manifiesto repetidas veces que después de una cierta edad “somos demasiados viejos para aprender”. Esta afirmación tiene poco o ningún fundamento cuando se refiere a edades por debajo de los 60 años. Incluso por encima de esta edad, la capacidad de aprendizaje en el ser humano es todavía muy grande, sobre todo si se tiene en cuenta el papel que juegan los factores motivacionales y la personalidad en los diversos tipos de aprendizaje.

Aun así, cuando se producen déficits de aprendizaje no deben achacarse solo al proceso de envejecimiento. Como han demostrado diversas investigaciones experimentales, en tales dificultades influyen factores de muy diversa índole, entre los que quizá habría que destacar la falta de oportunidades educativas que la sociedad concede a nuestros mayores.

*(Contador, I.; Jimenez, M.P. y, Ramos, F; 2011)*

**Total letra D:**

**Total letra A:**

**Cálculo/Concentración:** Ordena los siguientes números de menor a mayor:

532 – 9.547 – 630 – 8 – 7.412 – 9.625 – 12.345 – 32.369 – 82.136 – 2 – 95.237 – 27 – 2.032

2.357 – 961 – 751 – 9.325 – 15 – 741 – 952 – 781 – 19 – 208 – 639 – 5.147 – 253 – 1.348 –

2.917 – 509 – 732 – 879 – 14 – 963 – 4.916 – 761.

### Lenguaje I. Vocabulario léxico

Escriba 7 palabras que empiecen con cada una de las letras de la siguiente palabra:

### POBREZA

P	
O	
B	
R	
E	
Z	
A	

Escriba 5 palabras que terminen en **UZ**

### Lenguaje II. Ejercicio de fluidez verbal y deducción lógica. ¿Qué país buscamos?

	R		E	N		I		A
--	---	--	---	---	--	---	--	---

A			M			I	A
---	--	--	---	--	--	---	---

	O	L		M			A
--	---	---	--	---	--	--	---

S		E	C		
---	--	---	---	--	--

R		S		A
---	--	---	--	---

R		M		N		A
---	--	---	--	---	--	---

**Atención:** Localiza en la siguiente sopa de letras las **18 ciudades más antiguas de España**.

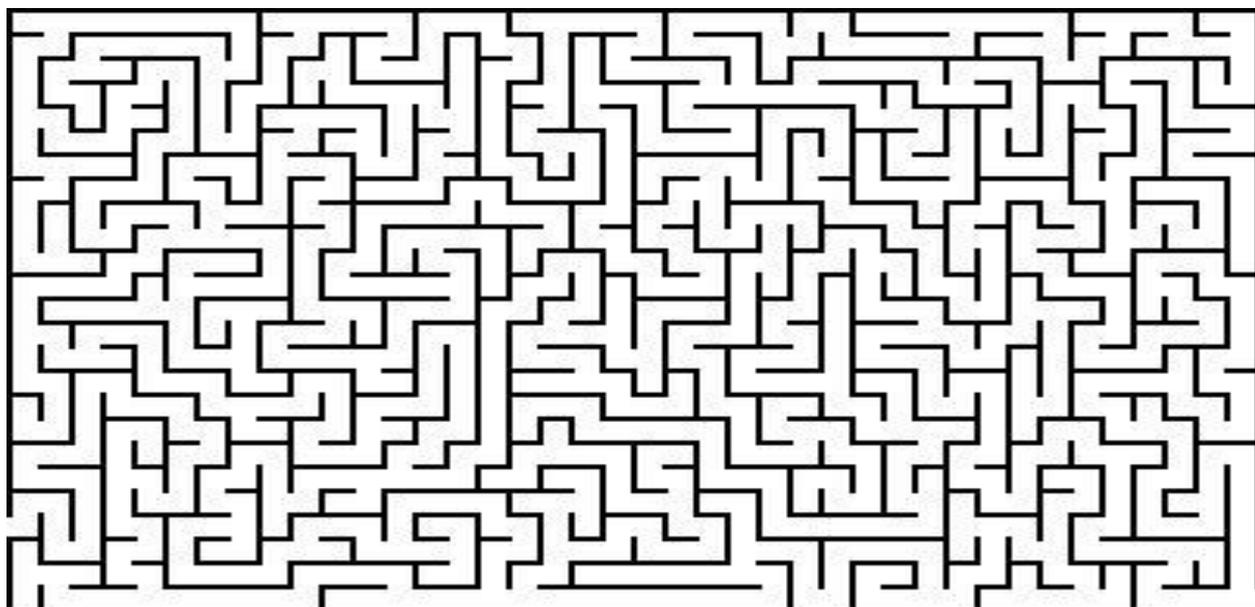
K	A	M	N	I	A	V	G	I	J	O	N	U	A	C
A	P	I	N	L	C	D	N	J	C	T	D	P	N	A
L	B	C	I	A	Q	O	G	R	A	N	A	D	A	R
M	I	V	C	O	R	D	O	B	A	N	A	R	X	T
U	A	Z	A	N	O	L	A	D	A	B	M	B	A	A
Ñ	H	U	E	S	C	A	A	P	O	A	B	A	N	G
E	V	A	R	A	I	U	Z	R	P	B	A	E	Q	E
C	B	A	L	E	R	I	D	A	M	R	K	C	A	N
A	C	T	E	S	D	Q	I	N	D	T	E	A	I	A
R	I	M	Y	A	E	X	Q	A	V	I	T	O	C	Z
G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

CADIZ, HUELVA, SEVILLA, ADRA, ALMUÑECAR, MALAGA, GRANADA, LERIDA, AVILA, GIJON, TARRAGONA, ALICANTE, BARCELONA, BADALONA, CARTAGENA, HUESCA, CORDOBA VALENCIA

**Cálculo | Concentración.** Escribe de forma descendente de 4 en 4.

532	528	524	520				

**Percepción:** Descubra la ruta a seguir para salir del laberinto



**Lenguaje I.** Ordenalos siguientes nombres propios:

- |               |               |                 |
|---------------|---------------|-----------------|
| BLOPA:_____   | CIOOR:_____   | OLOANM:_____    |
| AIRAM:_____   | ROPED:_____   | ACIALI:_____    |
| EAADL:_____   | ZBTRIEA:_____ | QUIJOAN:_____   |
| DIGOE:_____   | LRSOOED:_____ | JANULI:_____    |
| RALIP:_____   | GARDOER:_____ | CILIACE:_____   |
| TOANNIO:_____ | TEDOROO:_____ | LICFEDAID:_____ |

**-Lenguaje II. Vocabularios léxico.** Ordene alfabéticamente los siguientes nombres propios:

Marta, Pedro, Emilia, Carmen, Fe, Juan, Magdalena, Julia, Teresa, Manuel, Águeda, Úrsula, Toñi, Pablo, Maribel, Soledad, Marisa, Agustina, Josefina, Carmina, Iluminada, Beni, María.

### ***Dificultades emocionales y memoria***

Un buen funcionamiento de la memoria requiere que la atención y la concentración se encuentren activas; sin embargo, un estado anímico alterado, las inhibe y, como resultado, la memoria se resiente.

El declive de la memoria puede obedecer a baches emocionales transitorios, pues pequeñas dificultades cotidianas, si son vividas con excesiva inquietud, alteran el estado anímico.

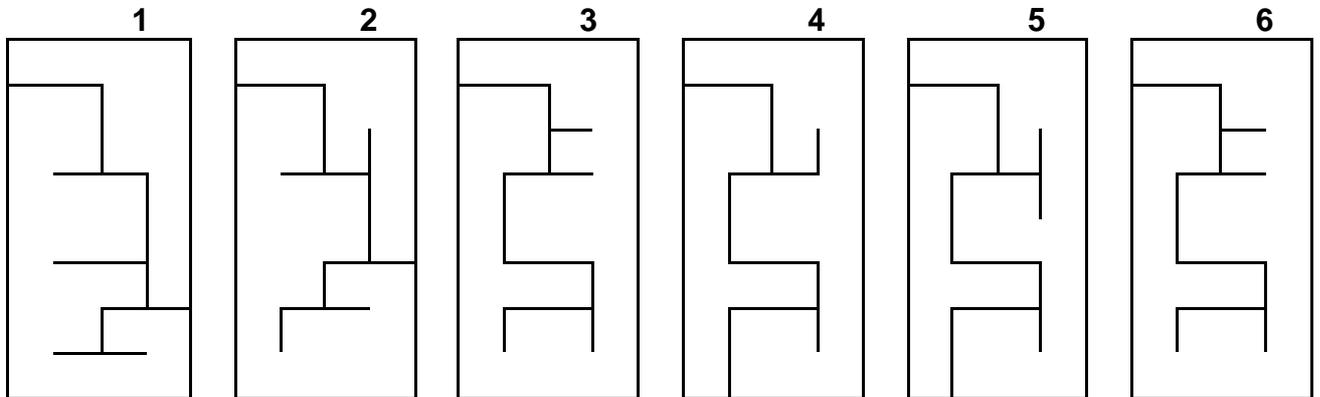
En líneas generales, las circunstancias percibidas con incertidumbre o temor pueden convertirse en fuente de ansiedad. En ese caso, la memoria se afectará, surgiendo un problema añadido.

La preocupación provocada por los fallos de memoria acrecentará las dificultades previas. Para evitarlo, los problemas deben afrontarse cuanto antes. Quejarse, o dejarlos de lado, sirve de poco y no los hace desaparecer.

En cualquier caso, siempre es aconsejable ver las dificultades como un desafío y no como una amenaza.

**Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra n (ene) en cada línea y súmelas después.**

Señale cuales de las figuras inferiores son iguales. \_\_\_\_\_



Coloree el nombre de 10 animales salvajes entre estas letras.

Z S E X D O W A M E N I S E L E F A N T E P L A  
 PLEOPAR DOEMNRONVCDE S A J I N  
 H I MAHBE SENTRZSJIRAF ANBES  
 B A M M P IODWT IGREEMOODLLÑÚA  
 P A NTERAJKL E S P A N C M T O AERTY  
 P OINY LOPIRB F E T P N O G O R I L A I  
 MCOCODRILONKLE ÓNSSGBYHNM  
 IKFENOSPILRNERNERTRONCEOSOM

¿Cuánto suman los números incluidos en cuadros? \_\_\_\_\_

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

**Ordene la siguiente frase de Homero y escríbala debajo.**

**LA JUICIO TIENE JUVENTUD VIVO Y EL  
EL GENIO DÉBIL.**

---

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

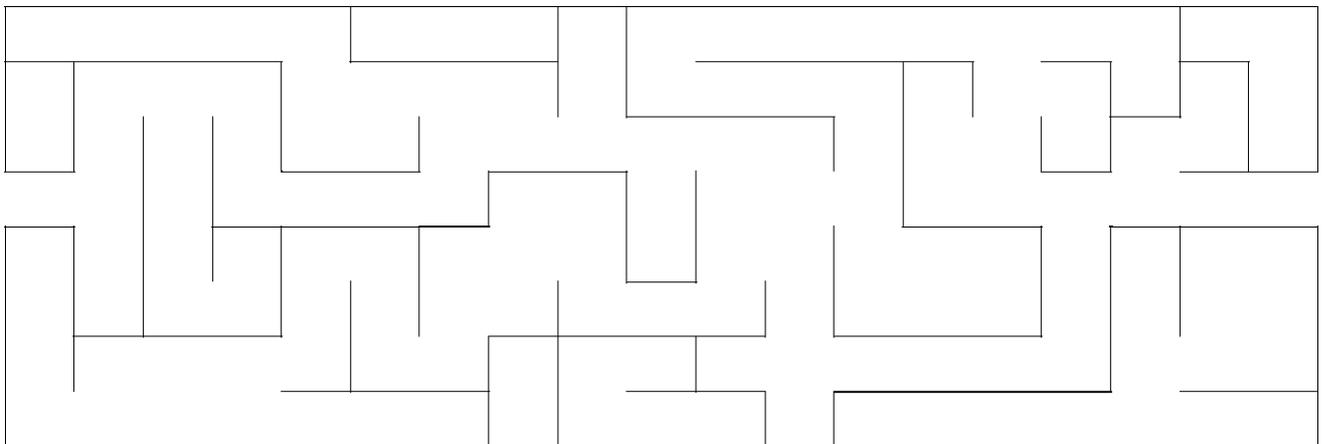
983	49.367	5.043	10.758	998	27.531
22.890	2.946	53.723	754	15.622	564
378	31.536	1.457	8.976	50.818	953

---

---

---

**Descubra el camino que lleva de izquierda a derecha.**



**Construya una frase siguiendo el orden numérico.**

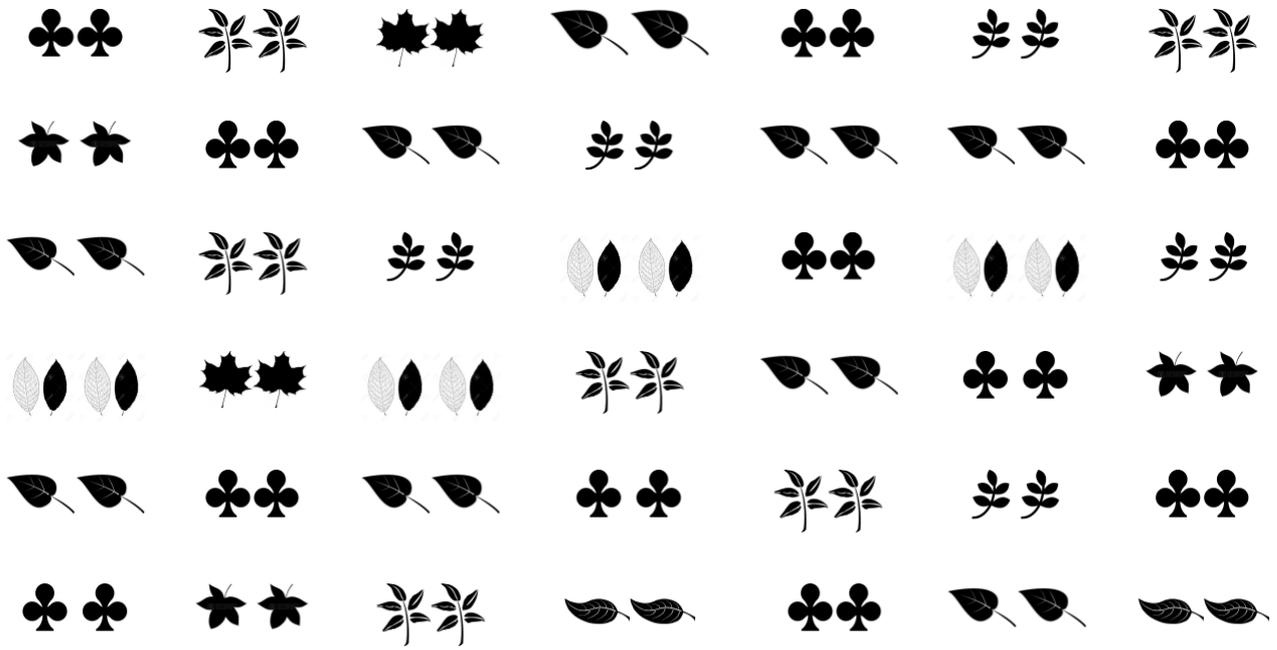
---



---

- |              |               |               |                  |
|--------------|---------------|---------------|------------------|
| 4. inodoro   | 9. moléculas  | 11. formadas  | 8. cuyas         |
| 12. por dos  | 14. hidrógeno | 1. El agua es | 16. oxígeno.     |
| 7. puro,     | 2. un líquido | 15. y uno de  | 10. están        |
| 6. en estado | 13. átomos de | 5. e insípido | 3. transparente, |

**Localice las parejas de hojas que aparecen debajo y escriba su número.**



### ***Fortalecer la memoria***

Fortalecer la memoria debería convertirse en un objetivo a medida que se cumplen años. La memoria es una de las funciones cerebrales que más se resiente con el paso del tiempo.

El cerebro no funciona del mismo modo a lo largo de la vida. Durante la infancia y la adolescencia somos capaces de retener información, incluso, sin prestar demasiada atención a la fuente informativa, pues su capacidad de memoria es asombrosa.

Pero con la edad avanzada, decrecerán gradualmente, entre otras competencias, la velocidad a la que se procesa la información, el nivel de atención, la capacidad de recordar palabras o nombres y la de adquirir nuevos conocimientos.

La buena noticia es que podemos remediar las dificultades. El cerebro es como un músculo que, al igual que este, puede ejercitarse. Una estimulación cognitiva continuada favorece la formación de nuevas conexiones sinápticas que contribuyen a fortalecer la memoria.

**Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra m (eme) en cada línea y súmelas después.**

Subraye en el cuadro inferior las parejas 11, 33, 66 y 88 y cuente cuántas aparecen de cada clase. 11 \_\_\_\_, 33 \_\_\_\_, 66 \_\_\_\_ y 88 \_\_\_\_.

12341156789023345678903445678904566789012  
 36788901223478901234456789901234667034458  
 67890456719012367890123478901234567901347  
 89012345178901334567034567890456789012336  
 78923128458590129344576890012367899011234

Rellene el cuadro vacío  
 teniendo en cuenta el valor  
 asignado a cada flecha.

$$\nwarrow + \nwarrow + \nwarrow = 21$$

$$\nearrow + \nearrow + \nearrow = 24$$

$$\swarrow + \swarrow + \swarrow = 27$$

$$\searrow + \searrow + \searrow = 30$$

$$\nwarrow + \nearrow + \swarrow + \searrow = \underline{\quad}$$

Escriba 8 nombres de  
 personas que comiencen  
 por la letra M .

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

Coloree cinco cuadros que sumen 110.

27

16

13

20

31

15

25

19

**Forme dos palabras con las letras contenidas  
en cada cuadro y escribalas debajo.**

O	P	S	O	C	O	O	D	A	O	A	A
E	R	V	A	P	E	A	S	T	J	C	N

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O	A	T	I	I	A	Z	A	A	T	E	L
D	M	O	M	P	P	R	A	A	B	L	O

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Complete los números que faltan en estas operaciones.**

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

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

**Subraye 7 palabras relacionadas con el verano.**

---

Sandía, lluvia, abrigo, armario, tejado, silla, perfume, cuaderno, tormenta,  
libro, julio, vacaciones, pluma, marzo, plátano, aceitunas, calor, orquesta,  
chocolate, cabeza, perro, collar, pan, calle, playa, agosto, visillo, ventana.

---

Coloque en cada cuadro el signo adecuado para que se cumplan las operaciones.

38	<input type="text"/>	11	=	27	21	<input type="text"/>	7	=	28	38	<input type="text"/>	20	=	18
15	<input type="text"/>	10	=	25	39	<input type="text"/>	9	=	48	33	<input type="text"/>	2	=	66
25	<input type="text"/>	3	=	75	40	<input type="text"/>	4	=	10	18	<input type="text"/>	18	=	36
50	<input type="text"/>	2	=	25	16	<input type="text"/>	3	=	48	27	<input type="text"/>	3	=	9
41	<input type="text"/>	9	=	32	52	<input type="text"/>	2	=	26	12	<input type="text"/>	6	=	72
14	<input type="text"/>	3	=	42	70	<input type="text"/>	15	=	55	46	<input type="text"/>	2	=	92
29	<input type="text"/>	20	=	49	63	<input type="text"/>	40	=	23	18	<input type="text"/>	5	=	90

Compare las columnas izquierda y derecha y señale si cada fila es igual (=) o diferente (≠).

$\Phi \approx \Pi \angle \heartsuit \supset \leftrightarrow \ominus \beta$
$\beta \ni * ? \Phi \text{I} \Lambda \rho \Upsilon \Psi \text{T}$
30) $\eta \theta \omega \leftrightarrow \oplus \Rightarrow \neg \sqrt{\quad}$
$\infty \equiv \diamond \otimes \cap \Pi \angle$
$\leftrightarrow \langle \text{T} \zeta \quad \Lambda \in \text{U}$
$\rangle \Pi \Psi \angle \heartsuit \notin \chi \Rightarrow$

$\Phi \approx \Pi \angle \heartsuit \supset \leftrightarrow \text{O} \beta$
$\beta \ni \zeta ? \Phi \text{I} \Lambda \rho \Upsilon \Psi \text{T}$
[ $\eta \theta \omega \leftrightarrow \oplus \Rightarrow \neg \sqrt{\quad}$
$\notin a \equiv \diamond \otimes \cap \Pi \angle$
$\leftrightarrow \langle \text{T} \zeta \quad \Lambda \in \text{U}$
$\rangle \Pi \Psi \angle \heartsuit \notin \chi \Rightarrow$

## ***El aislamiento perjudica la mente***

El aislamiento es uno de los mayores enemigos de un adecuado .....  
funcionamiento cognitivo. El cerebro procesa continuamente gran .....  
cantidad de información visual, auditiva o táctil y su ausencia perturba .....  
capacidades como la percepción, la atención o el razonamiento. ....

Algunas de las consecuencias de la falta de estímulos sensoriales se .....  
han estudiado en personas aisladas como, por ejemplo, los .....  
espeleólogos. Las investigaciones realizadas han puesto de .....  
manifiesto que la privación sensorial interfiere sobre los patrones de .....  
sueño y la percepción del paso del tiempo. ....

El cerebro es producto de una larga historia evolutiva y su complejo .....  
desarrollo efecto de la interacción humana. Somos seres sociales y .....  
necesitamos el contacto con miembros de nuestra misma especie. ....

Es importante crear vínculos sólidos con otras personas. Afrontar como .....  
un reto la búsqueda de nuevas compañías activará las neuronas y .....  
contribuirá a que el cerebro funcione con mayor efectividad. ....

**Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra p (pe) en cada línea y .....  
súmelas después.**

**Sombree los cuadros indicados y descubra un nombre femenino.**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	O	P	Q	R
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

Fila 1: A, E, G, I, K, L, M, P, Q y R.

Fila 2: A, E, G, I, K, P y R.

Fila 3: A, E, G, I, K, L, M, P, Q y R.

Fila 4: A, E, G, I, M, P, y R.

Fila 5: A, B, C, E, F, G, I, K, L, M, P y R.

**Coloree los rectángulos cuyo números sumen 27.**

12 15	16 13	10 15	11 16	17 11	19 10	17 14	17 10	9 15	11 18
14 15	12 20	7 20	16 12	21 6	9 21	19 8	19 9	9 18	18 10
10 10	14 13	12 18	15 16	17 9	25 2	18 13	3 24	16 10	14 18

**Subraye en cada columna (de arriba abajo) la palabra que no tiene relación con las demás.**

Almendro	Águila	Sandía	Pared	Martillo	Autobús
Olivo	Gato	Plátano	Mantel	Brocha	Barco
Cedro	Cóndor	Melón	Sábana	Pico	Paquete
Pino	Loro	Manzana	Toalla	Suelo	Bicicleta
Roble	Gallina	Salero	Visillo	Arado	Tren
Tomillo	Búho	Mango	Colcha	Pala	Avión
Sauce	Jilguero	Naranja	Cortina	Plomada	Automóvil

**Complete los números que faltan en cada fila  
(de izquierda a derecha), siguiendo la serie establecida.**

---

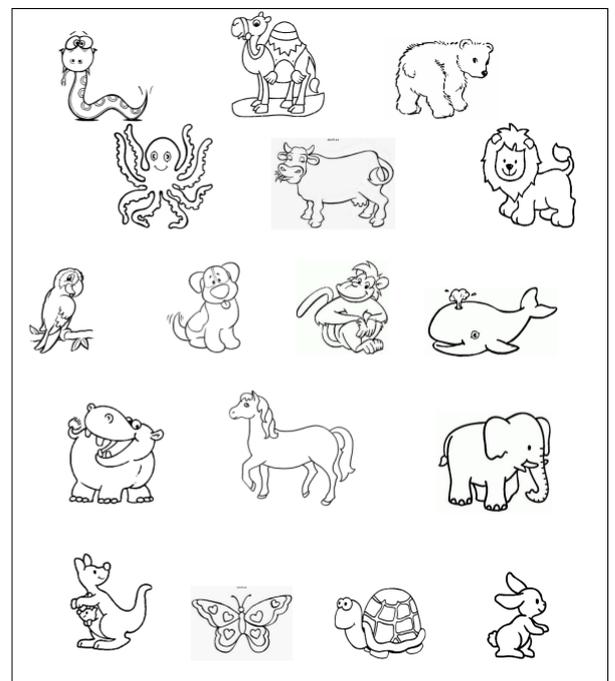
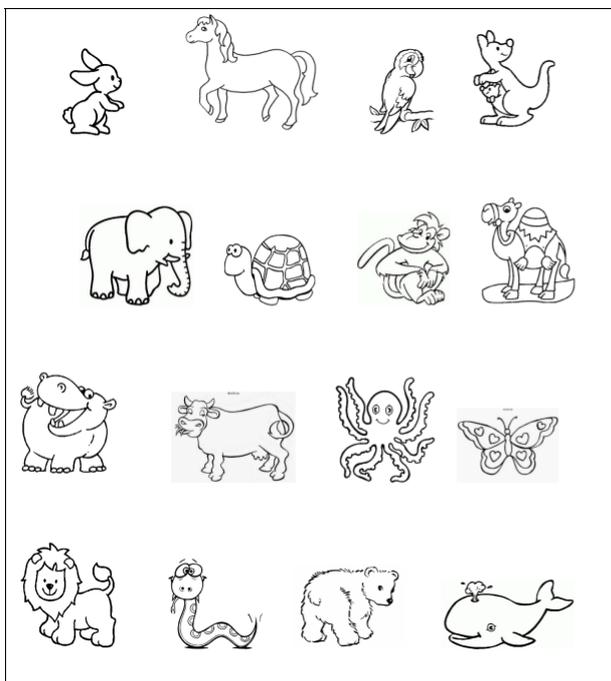
601	605	609	613	617	621	----	----	----	----
973	976	979	982	985	----	----	----	----	----
1246	1251	1256	1261	1266	----	----	----	----	----
1589	1599	1609	1619	----	----	----	----	----	----
3460	3480	3500	----	----	----	----	----	----	----
7550	7547	7544	----	----	----	----	----	----	----
8910	8908	8906	----	----	----	----	----	----	----
9500	9499	----	----	----	----	----	----	----	----

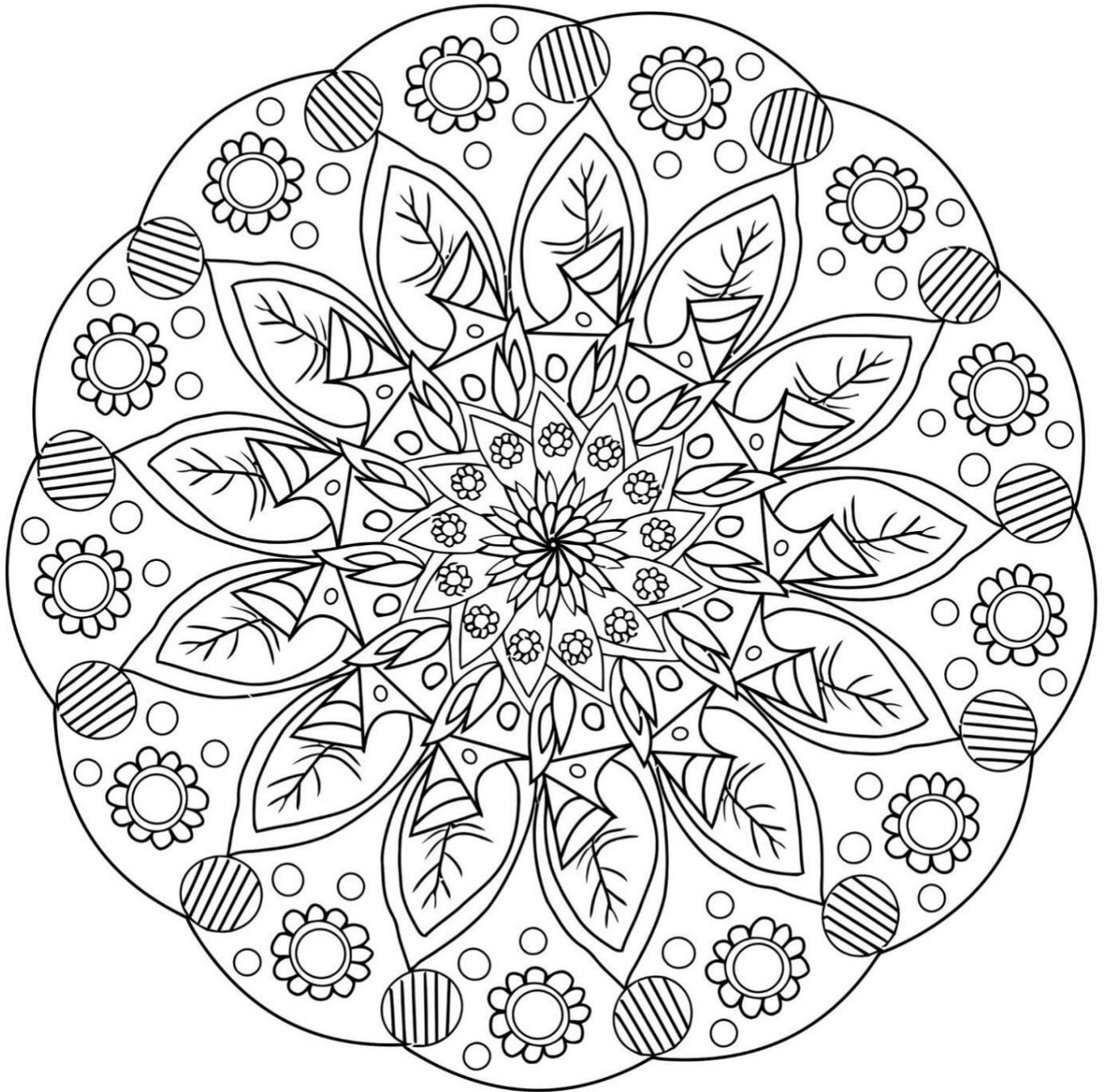
---

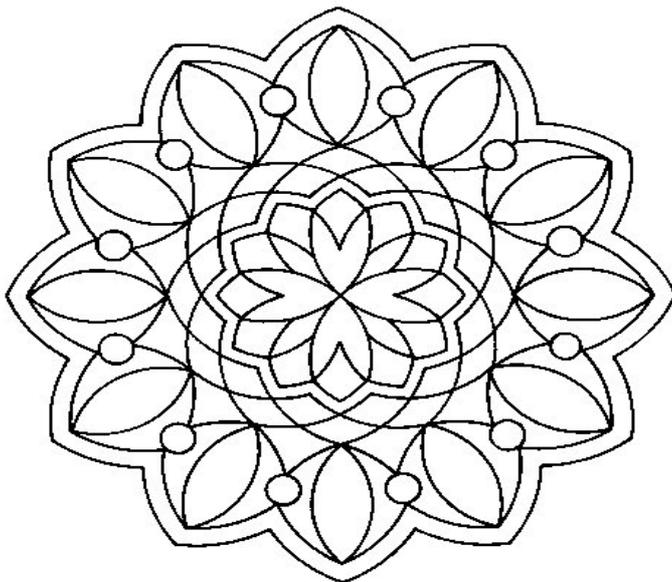
**Subraye las letras que coincidan con la letra escrita encima.**

Efe	Hache	Jota	Eme	Equis	Eñe	Zeta	Ese	Uve
Q	H	L	N	B	N	C	S	T
Jota	Eme	Equis	Eñe	Zeta	Ese	Uve	Efe	Hache
O	P	W	Ñ	R	Y	V	I	U
Equis	Eñe	Zeta	Ese	Uve	Efe	Hache	Jota	Eme
X	V	X	C	F	F	G	H	K
Zeta	Ese	Uve	Efe	Hache	Jota	Eme	Equis	Eñe
Z	O	A	Z	N	J	M	L	X

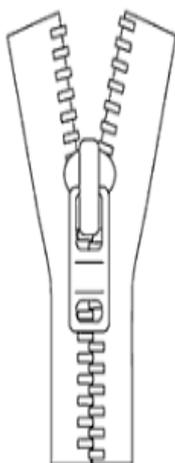
**Encuentre en el cuadro derecho un animal que no aparece en el izquierdo.**





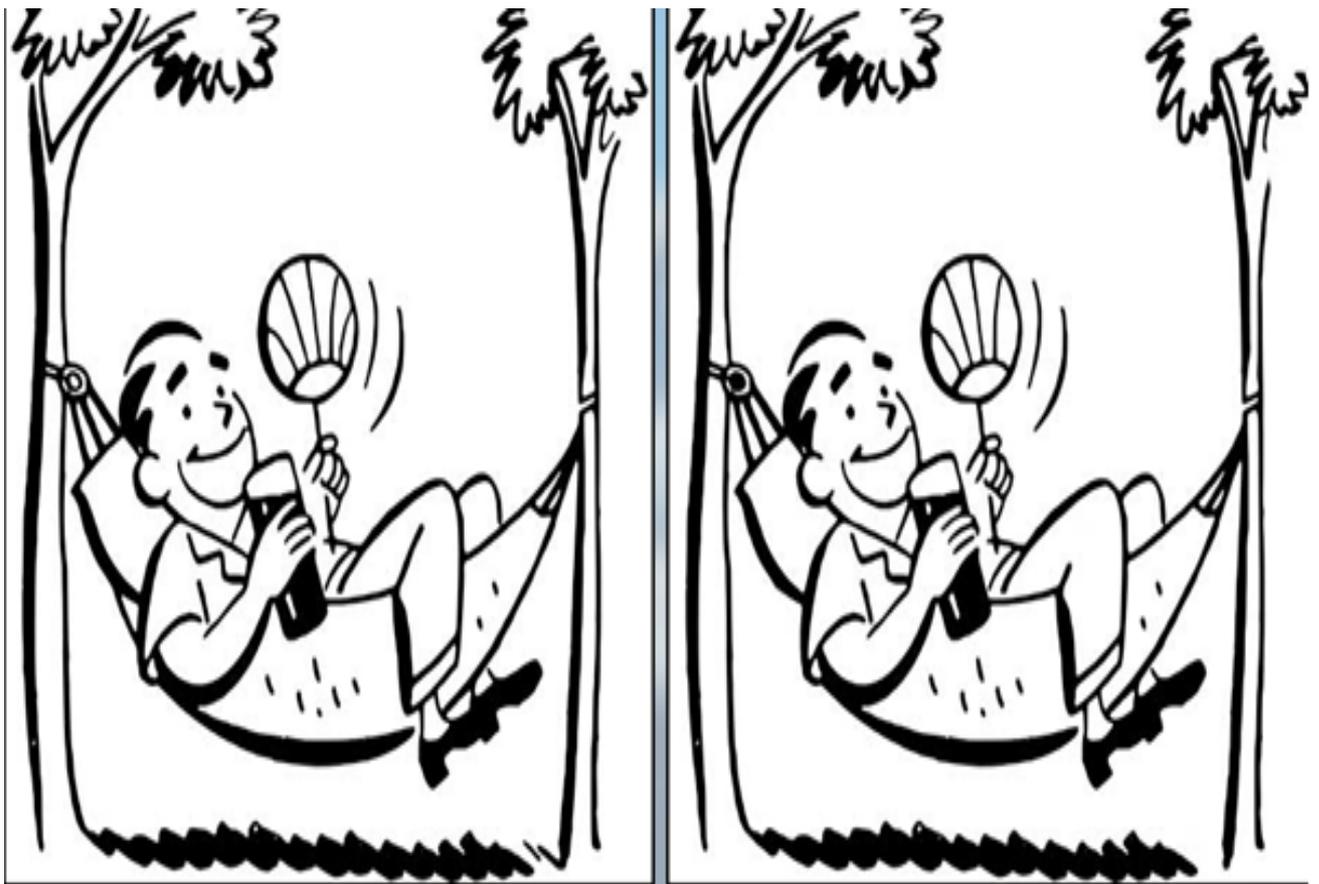


SOPA DE LETRAS – 7 DIFERENCIAS



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







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

