

PALABRAS MAYORES

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL A
ADULTOS MAYORES



Programa Integral de Acompañamiento a Adultos Mayores

Palabras Mayores, quedate 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.**

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Atención. Localiza en el cuadro los siguientes números: **15390; 59326; 38699; 23691; 10003.**

15390	89652	52365	38699	78412	47896	10003
235698	23698	23691	12489	12014	30100	36259
369823	38699	23256	15390	59326	32000	32127
59326	12356	12300	52480	96470	10003	15390
12476	96321	59326	12456	23691	78001	96328
12489	78941	36999	10003	10796	98003	21042
12392	10003	23655	17896	15390	21003	23691
15390	18542	96320	32685	24986	47999	10003
12478	90235	38699	78923	38699	59326	12033
12985	10003	78954	15390	12079	36666	38699
38699	12478	11111	23691	90123	38699	12077
12356	15390	20314	78963	59326	10003	33330
63259	42356	12478	38699	61078	12000	59326
59326	12011	10003	59326	53796	36983	66622
23691	38699	98547	10232	24796	15390	10003

Lenguaje I. Vocabulario y léxico:

Ordena las siguientes palabras y descubre la frase:

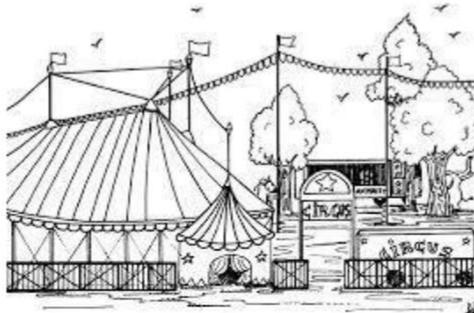
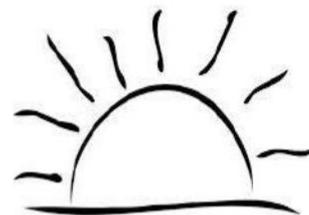
---- mejor, hay, tener, que, alegres, no, medicina, pensamientos.

Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

17) papel, juego, pensamiento, horizontal, sopa, circo, armario, estuche, arco

18) estómago, primavera, libertad, libro, lectura, edificio, teléfono, televisor, telegrama

-- Escribe una historia con las siguientes imágenes.



Memoria.

a) Escriba un resumen de una noticia que haya leído o escuchado en la última semana.

Cálculo: Realice las siguientes operaciones matemáticas:

29235	96348	26984	896231	324896
X56	x39	x74	x6	x8
_____	_____	_____	_____	_____

Atención. ¿Cuántas “Z” “Ñ” “M” y “T” encuentras en el recuadro? Señálalas con un círculo, cuéntalas y escribe el total de cada una de las letras.

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

“Z” ENCONTRADAS:

“Ñ” ENCONTRADAS:

“M” ENCONTRADAS:

“T” ENCONTRADAS:

Lenguaje: Escribe una historia que contenga las siguientes palabras:

FAMILIA JUEGOS BRINDIS VELAS FIESTA COMIDA CHISTES

NOCHE

Lenguaje. Escribe palabras en singular y encadenadas por la última sílaba que tengan 8 letras. (Observa los ejemplos de las 3 primeras filas)

T	E	L	E	F	O	N	O
N	O	V	A	T	A	D	A
D	A	M	I	S	E	L	A
L	A						

Cálculo: Resuelve los siguientes problemas:

- 17) Un avión que volaba a 3000m sobre el nivel del mar, sube 500m para situarse encima de la borrasca; luego baja 150m y, finalmente, vuelve a subir 300m. ¿A qué altura vuela al final?

- 18) En un corral hay conejos y gallinas. En total hay 46 cabezas y 142 patas. ¿Cuántas gallinas y conejos hay?

- 19) Una rueda de coche da 4590 vueltas en 9 minutos. ¿Cuántas vueltas dará en 2 horas y 24 minutos?

Atención y lenguaje.

a) Rodea la letra “a” y tacha la letra “o” que aparecen en las siguientes palabras.

Alcazaba, alcachofa, acequia, almena, alondra, ahorro, almendra, olmo, alameda, hogaza, hogar, ameno, objetivo, reiterativo, olvidadizo, amaestrado, educación, inteligencia, casa, negligencia, preposición, solución, problema, revolución, aterrizaje, vuelo, deportes, pez, categoría, sección, aplazamiento, noticias, trucha, investigación, astronauta, asterisco, arpa, aluvión, afluyente, remolino, tornado, tormenta, torrente, arroyo, marea, llovizna, termómetro, granizo, humedad.

Memoria.

17) Escribe un resumen de algún viaje que hayas hecho y del que tengas un buen recuerdo. (Mínimo 5 líneas)

b) Haz un dibujo relacionado con el viaje que mencionaste anteriormente.

Cálculo.

Escribe de forma ascendente de 6 en 6 (Rellénalo de forma horizontal)

533	539	545	551				

Lenguaje.

Ejercicio de fluidez verbal: Forma tantas palabras como se te ocurran utilizando las letras de las siguientes palabras.

TARJETERO. *Ejemplo: Teatro*

CAMPESINO. *Ejemplo: Camino*

MANIFESTACIÓN. *Ejemplo: Tacón*

BICARBONATO. *Ejemplo: Carbón*

Curar el cerebro

Curar el cerebro es uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta la comunidad científica.

Una reciente noticia ha puesto de relieve el trabajo realizado en este ámbito por un matrimonio español, el cual ha confeccionado un sofisticado dispositivo capaz de analizar la actividad cerebral.

Se trata de un caso que ofrece información acerca de determinadas patologías y está siendo empleado en distintos centros sanitarios, tanto en su aplicación terapéutica como investigadora.

Uno de sus usos más comunes es la electroestimulación, un método que inhibe o estimula zonas cerebrales a través de corrientes eléctricas de bajo voltaje.

La inhibición permite tratar enfermedades producidas por una sobreexcitación neuronal, como la epilepsia. Por el contrario, la estimulación puede reactivar zonas que han sido dañadas por un ictus o accidente cerebrovascular.

Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra l (ele) en cada línea y súmelas después.

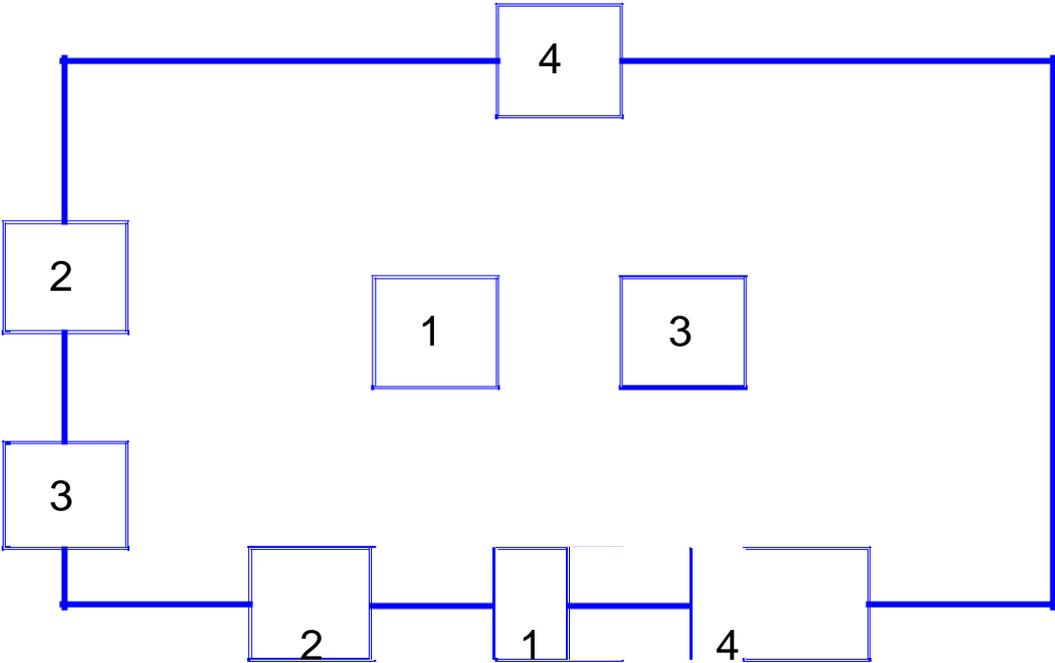
Descubra una adivinanza completando las letras que faltan y escriba a continuación su solución. _____

_N T_D_S _OS D__S _E L _
 _E_AN_ M_ H_LL_RÁ_, P_R_
 N_ A_Í E_ D_M_NG_ Q_E
 O M E_CO_TR_RÁ_.

Busque 4 cuadros de 4 números que sumen juntos 100, tal como se indica en el ejemplo del ángulo superior izquierdo.

20	42	12	15	90	45	11	33	7	25	16	51
13	25	14	16	70	62	96	8	52	75	42	7
28	40	24	8	80	31	76	16	30	21	90	26
10	5	11	58	65	58	15	27	15	19	37	95
75	30	60	20	41	19	97	17	50	43	28	98
8	18	22	9	23	17	5	81	63	30	30	54
17	25	15	57	12	84	36	44	24	29	11	82
23	35	94	46	34	39	93	55	92	10	74	33

Conecte con líneas los números iguales (1-1), (2-2), (3-3), (4-4), teniendo en cuenta que estas no deben cruzarse ni salirse del cuadro.



Escriba en cada fila palabras que se correspondan con el enunciado escrito a la izquierda y comiencen por las letras indicadas debajo .

	<u>R</u>	<u>C</u>	<u>S</u>	<u>T</u>
Plantas aromáticas	_____	_____	_____	_____
Nombres masculinos	_____	_____	_____	_____
Animales dañinos	_____	_____	_____	_____
Flores	_____	_____	_____	_____
Alimentos	_____	_____	_____	_____

Funciones cognitivas y actividad física

Las funciones cognitivas se relacionan estrechamente con la actividad física, tal como ponen de manifiesto numerosos estudios científicos. Su práctica protege frente a las enfermedades asociadas a la edad y preserva la calidad de vida.

Con la edad avanzada, el cerebro humano sufre una involución paulatina. Algunas de sus estructuras decrecen y aparecen distintas alteraciones que dificultan las funciones cognitivas. El ejercicio físico, al aumentar el volumen del flujo sanguíneo cerebral, mejora el rendimiento cognitivo incluso a edades avanzadas.

La actividad física se considera la medida no farmacológica más eficaz frente a las enfermedades asociadas a la edad. Para algunos autores constituye la “píldora antienvjecimiento” por excelencia.

En ocasiones, de forma errónea, aún se piensa que la edad avanzada es una contraindicación para realizar actividad física. Sin embargo, la edad en sí misma no es obstáculo para practicarla. Solo es necesario adaptar el programa de entrenamiento a las características individuales.

Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra q (qu) en cada línea y súmelas después.

Coloque los cuadros vacíos
los números que faltan del
1 al 9, sin repetir ninguno,
para que las operaciones
sean correctas.

$$\begin{array}{r} \square + 9 - \square = 6 \\ + \quad - \quad - \\ \square 7 + \square + \square 2 = 12 \\ - \quad + \quad + \\ \square 6 + \square - \square = 3 \\ = \quad = \quad = \\ 2 \quad 11 \quad 10 \end{array}$$

Escriba palabras
de seis letras
que comiencen por
t y acaben en r,
como tambor.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

Señale las letras colocadas detrás de una C y delante de una V
y forme con ellas el nombre de un lugar de trabajo. _____

C C L V N T A C A V Y P C B V N
ACHCR V P C F R C T V I B L
Ñ S CTBE COVE S CYTCK
C A V ONCUC OMCOV A FP
V X Z C R VCWI C P J N C I V
V C X A C E F C O V U Y CJNA

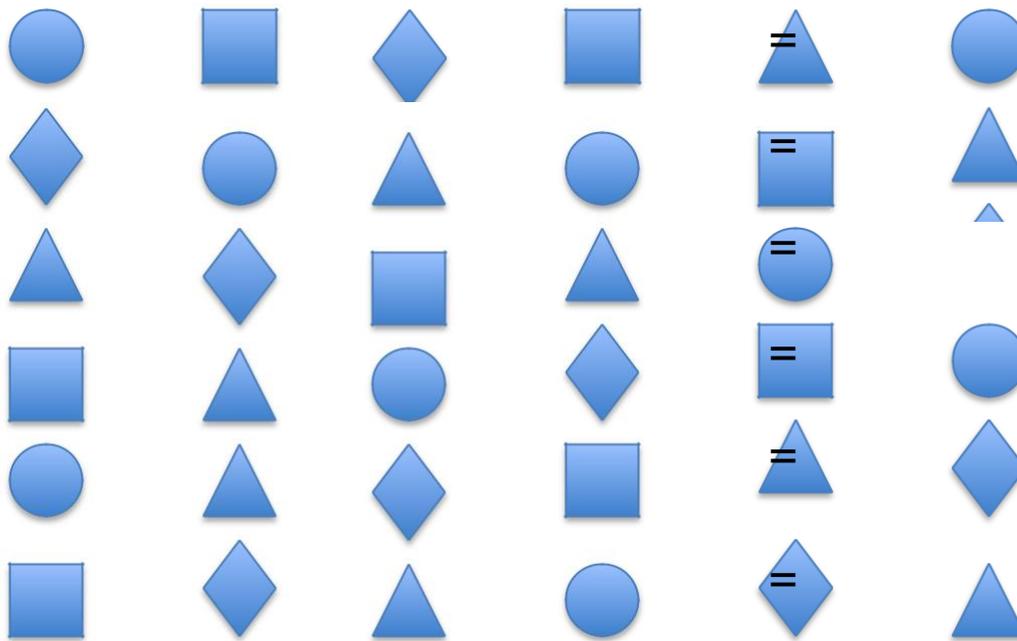
Sólo un número está repetido, averigüe cuál es.

8765 8779 8766 8902 8780 8912 8903 8881 8767
8904 8882 8918 8768 8905 8883 8769 8906 8884
8913 8770 8907 8885 8771 8917 8908 8772 8914
8886 8914 8773 8909 8887 8774 8916 8888 8775
8776 8889 8910 8777 8915 8900 8778 8911 8901

Descubra con cuál de las palabras del cuadro se relaciona la escrita con mayúsculas.

	1	2	3	4
AMAPOLA	Luna	Nube	Agua	Trigo
SOMBRILLA	Puerta	Gato	Playa	Invierno
PINTURA	Zapato	Brocha	Escalera	Vecino
CACEROLA	Cocina	Techo	Baño	Ajuar
BIBLIOTECA	Teatro	Libros	Cartera	Garaje
PASAPORTE	Felpudo	Planta	Viaje	Tijeras
CABEZA	Toalla	Cable	Viruta	Pelo

Ponga junto al círculo un 1, junto al rombo un 2, junto al cuadrado un 3 y un 4 junto al triángulo. Intente hacerlo de memoria. Sume cada fila y escriba el resultado a la derecha; finalmente, sume los totales de toda la columna.



Divida el cuadro en 6 partes distintas cuyos números sumen siempre 20.

12	6	6	3	3	3
3	4	5	1	1	11
3	4	5	9	7	7
2	9	1	9	3	3

Con la letra sobrante en cada palabra forme un número.

ACEITUNERO
 SACACORCCHOS
 RUISEÑOR TINNTORERÍA
 CASCCARRABIAS

Conservar la memoria

En su libro *10 criterios para conservar la memoria*, Anna Puig, doctora en
Psicología y experta en estimulación cognitiva con personas mayores,
propone las siguientes reglas de conducta:

- 1.Desarrollar la capacidad de atención para retener mejor la
información.
 - 2.Extremar el orden. Ser sistemático facilita el recuerdo.
 - 3.Interesarse por el entorno. La motivación estimula la memoria.
 - 4.Asegurar la completa comprensión de lo escuchado o leído.
 - 5.Asociar detalles con el fin de relacionar la información recibida.
 - 6.Repasar periódicamente lo aprendido.
 - 7.Emocionarse. La emoción potencia el recuerdo.
 - 8.Estimular la mente. El ejercicio intelectual acrecienta el
rendimiento cognitivo.
 - 9.Aprender a relajarse. El estrés y las preocupaciones perjudican
sobremanera la memoria.
 10. Mantener estilos de vida saludables. El ejercicio, la alimentación
sana y el cultivo de relaciones sociales activan la memoria.
- Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra r (erre) en
cada línea y
súmelas después.
-

Tres de estas cuatro cantidades conforman una suma;

la restante es un resultado incorrecto.

Ordene la operación de forma adecuada.

76854 78989 5310 2135

--	--	--	--	--
+	--	--	--	--
--	--	--	--	--

¿Cuántas veces aparece la letra E precedida por una H y seguida por una H? _____

Q HELTYEIOPÑLHEL JHGFDELZXEBNNE HELKJHGFDEPOIER
 UYTHELQEMNBVEXU HELDESAHELMLÑEL POLKUHYGTHFELCB

Descubra las iniciales de cada dibujo y ordenándolas correctamente forme una palabra. _____



¿Cuánto suman los números que pueden dividirse por 2?

21 13 19 11 12 15 27 25 23 31 29 85
33 14 17 35 53 16 55 37 19 87 50 57
18 39 61 41 63 43 65 20 45 67 51 91
69 77 71 85 22 79 73 81 89 75 93 83

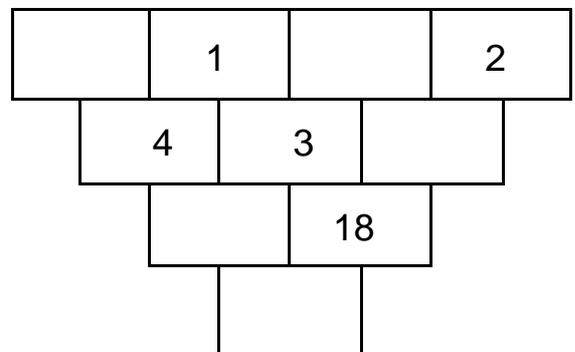
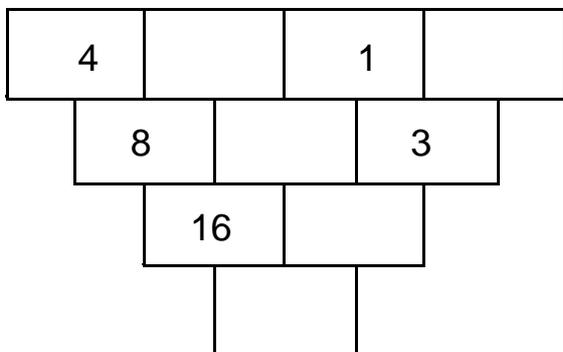
Averigüe cuantas veces se repite cada letra en la serie inferior.

A continuación, construya una palabra con las siguientes instrucciones:

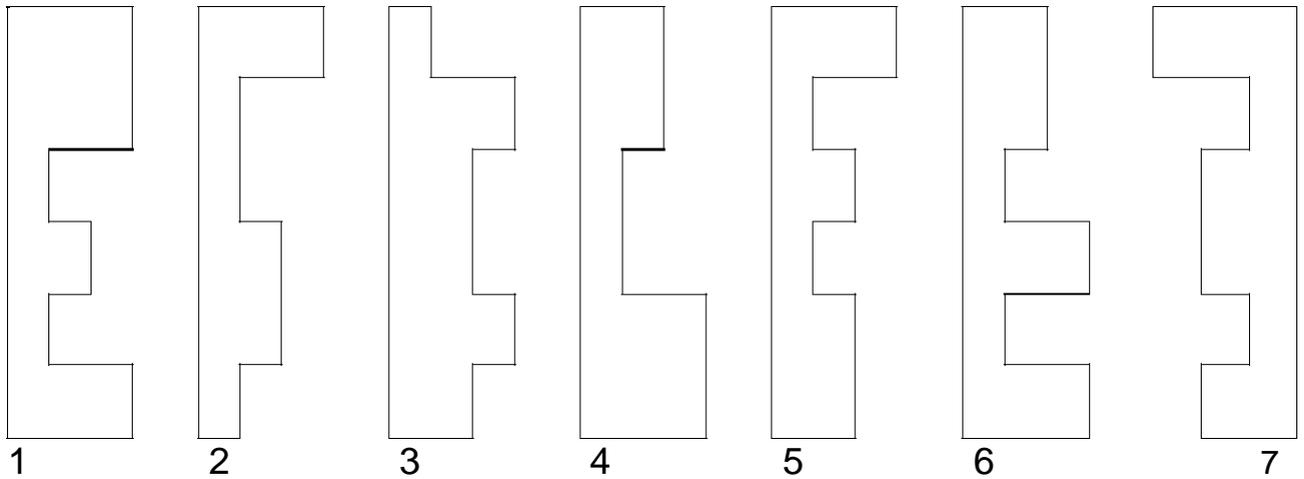
La primera letra y la tercera se repiten 3 veces; la segunda, cuarta y última 2 veces; la quinta 4; la sexta 5; la séptima 6 y la octava 7.

OLIDRLIORILCRDILRCLIRLDICLD

Rellene los espacios vacíos sabiendo que el número de cada casilla es el resultado de multiplicar los dos que tiene encima.



Indique qué figura forma un rectángulo con la número 7. _____



Solo 3 operaciones son correctas, indique cuales. _____

- A) $25 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 + 2 = 41$
- B) $23 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 44$
- C) $11 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 = 51$
- D) $15 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 + 3 = 48$
- E) $17 + 4 + 3 + 2 + 1 + 6 + 1 = 31$
- F) $19 + 3 + 2 + 1 + 4 + 3 + 2 = 37$
- G) $21 + 2 + 1 + 3 + 7 + 0 + 5 = 39$

Si ayer fue viernes 14 de julio, qué día será pasado mañana?

¡A completar! Continúe los siguientes refranes:

“A quién madruga... _____ -
_____”

“De tal
palo... _____”

“Al mal
tiempo... _____”

“Dime con quién
andas... _____”

“A buen
entendedor... _____”

“A la
tercera... _____”

“A lo
hecho... _____”

“Cuando el río
suena... _____”

“A la cama no te
irás... _____”

Lea la siguiente receta y responda si las afirmaciones posteriores son verdaderas o falsas: ‘Bizcocho de yogur’

Ingredientes:

3 huevos - 1 yogur de limón - Aceite de oliva (1 medida de yogur) - Azúcar (2 medidas de yogur) - Harina (3 medidas de yogur) - 1 sobre de levadura - 1 limón - 1 cucharada de azúcar glas - Harina y mantequilla para untar el molde

Procedimiento

Precalienta el horno a 180°C.

Casca los huevos y añádelos junto al azúcar en un bol grande. Bátelo hasta que esté bien mezclado con una varilla manual o una cuchara de madera.

Añade a la masa el yogur y el aceite y continúa batiendo. Limpia el limón y con un rallador, ralla la cáscara sobre el recipiente.

Pasa por un colador la harina y la levadura y añádelos a la masa. Mezcla bien todos los ingredientes.

Unta un molde con mantequilla, espolvoréalo con harina para evitar que se pegue. A continuación, vierte la masa dentro e introdúcela en el horno.

Tras 40 minutos, apaga el horno, retira el bizcocho y deja que se temple. Pasa un cuchillo por los bordes del molde para sacarlo fácilmente y desmóldalo.

Por último, espolvorea el bizcocho con un poco de azúcar glas.

Afirmaciones (Verdadero o Falso)

- ⇒ La receta lleva más cantidad de azúcar que de harina ____
- ⇒ Entre los ingredientes encontramos aceite de oliva ____
- ⇒ El horno debe precalentarse a 120°C ____
- ⇒ Añadir todos los ingredientes al mismo tiempo en un bol grande y mezclarlo todo ____
- ⇒ Antes de verter la masa en el molde, debemos untarlo de mantequilla y espolvorearlo con harina para evitar que se pegue. ____
- ⇒ Al retirar el bizcocho del horno, podemos desmoldarlo inmediatamente ____

Continúe la serie hasta llegar al 30, contando de 3 en 3 hacia atrás.

63,

60,

57,

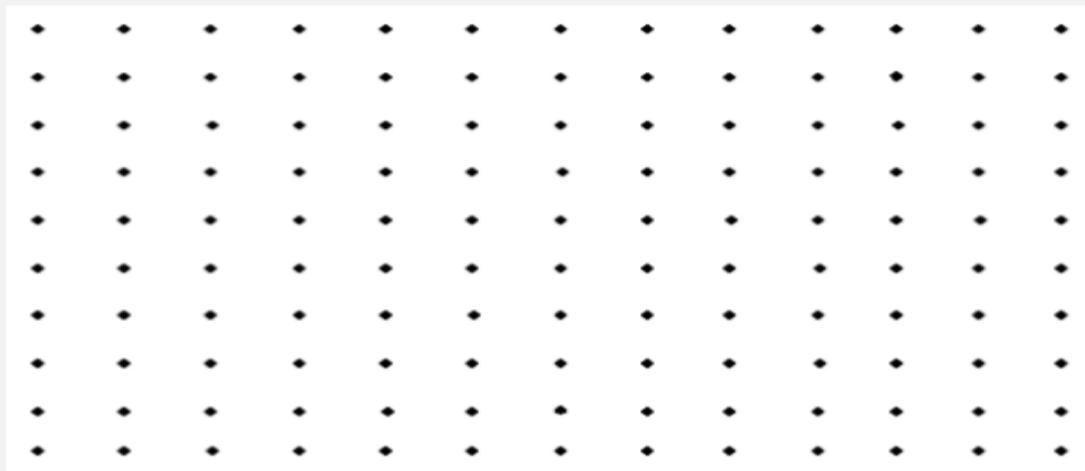
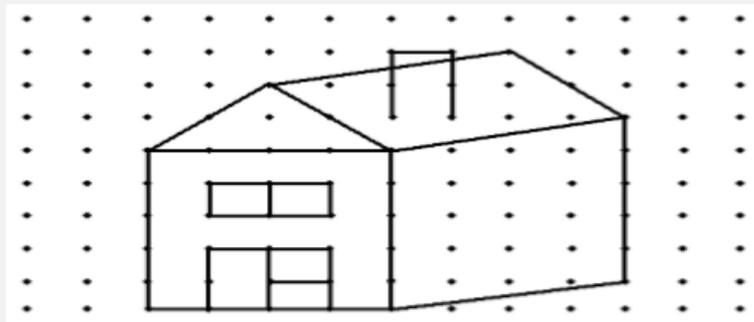
¡Palabras encadenadas! Escriba al menos 8 palabras más que empiecen por la última letra de la palabra anterior:

CASA – ARMARIO – ORIGEN – NEVERA –

Relacione, mediante una línea, estos refranes y dichos populares, para que tengan sentido:

A palabras necias	merece perdón
Perro ladrador	corazón que no siente
Ojos que no ven	oídos sordos
No hay mal	lo que puedas hacer hoy
A buen entendedor	poco mordedor
No dejes para mañana	no entran moscas
En boca cerrada	que por bien no venga
Ladrón que roba a ladrón	pocas palabras basta
El que mucho abarca	poco aprieta

¡A dibujar! Copie el siguiente dibujo en el puntuado que encontrará debajo.



¡Ordenemos palabras! Ordene las siguientes palabras para formar oraciones con sentido.

a) ANIMALES - LOS - COMEN - NO - HERVÍBOROS - CARNE

b) EN - ASCENSOR - EL - ESTROPEÓ - SE - EDIFICIO - EL

c) METRO - EL - DÍA - POLICÍA - OTRO - EN - DETUVO - EL - A - UNOS - LA - LADRONES

d) ESTÁN - PEPE - HACE - Y - CASADOS - MARÍA - CINCUENTA - AÑOS - HOY - QUE

¡Hagamos palabras encadenadas!

Escribir una palabra que comience por la última sílaba de la palabra anterior. Pruebe usted hasta formar 8 palabras. Encadene las palabras como en el ejemplo:

Mercado- Dominó- Novela- Lavandera-Ramo

Mochila

¡Construya el mapa! Escriba el nombre a cada uno de los edificios siguiendo las instrucciones edificio y al final, puede darle un poco de color a este vecindario.

Ángeles vive en la Calle Triana 2

Enfrente de la casa de Ángeles está el supermercado

A la derecha de la casa de Ángeles está el bar Gaudí

Detrás del supermercado está la farmacia

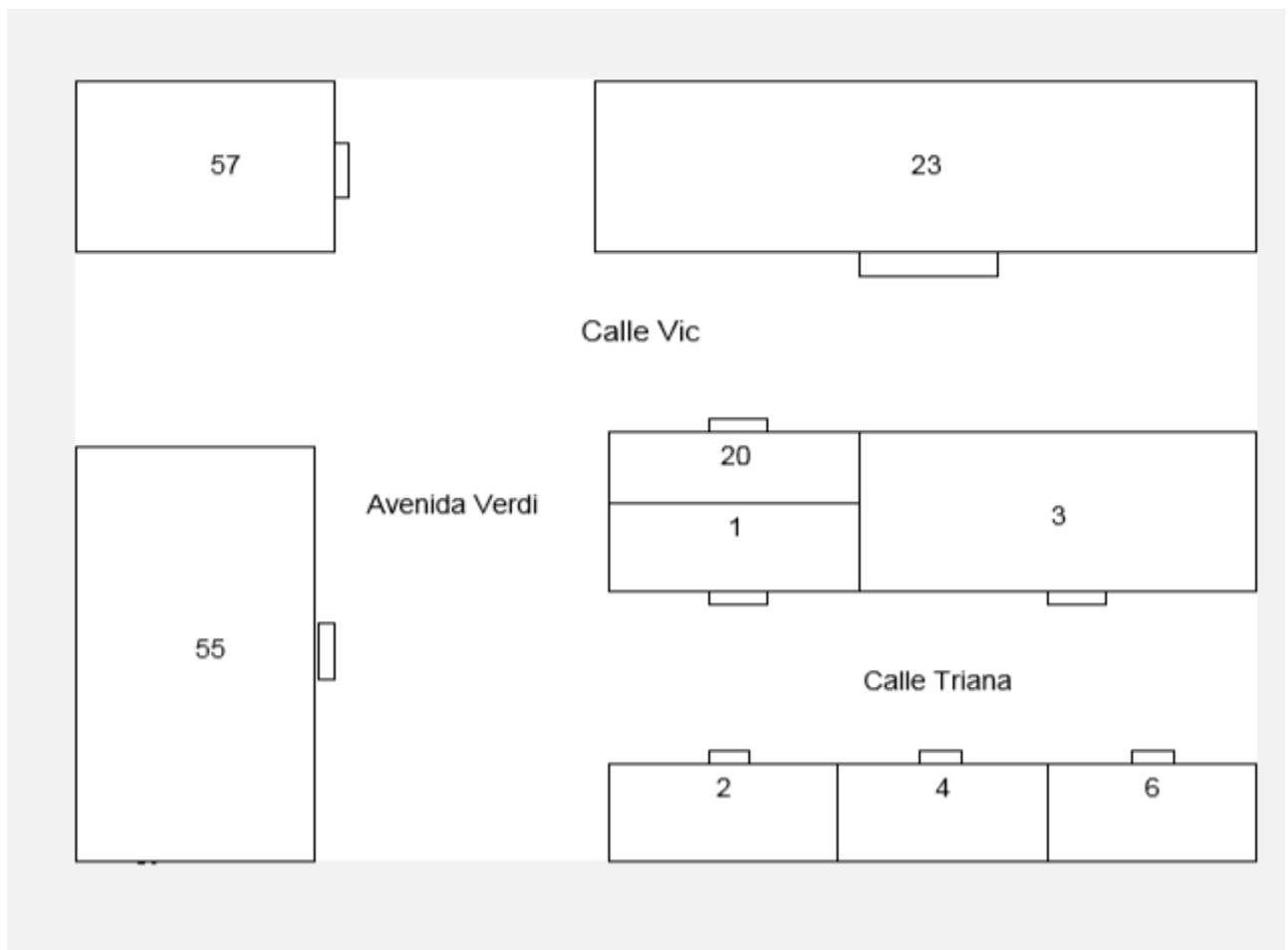
A la derecha del bar Gaudí está la tienda de ropa

El colegio está enfrente del bar Gaudí y la tienda de ropa

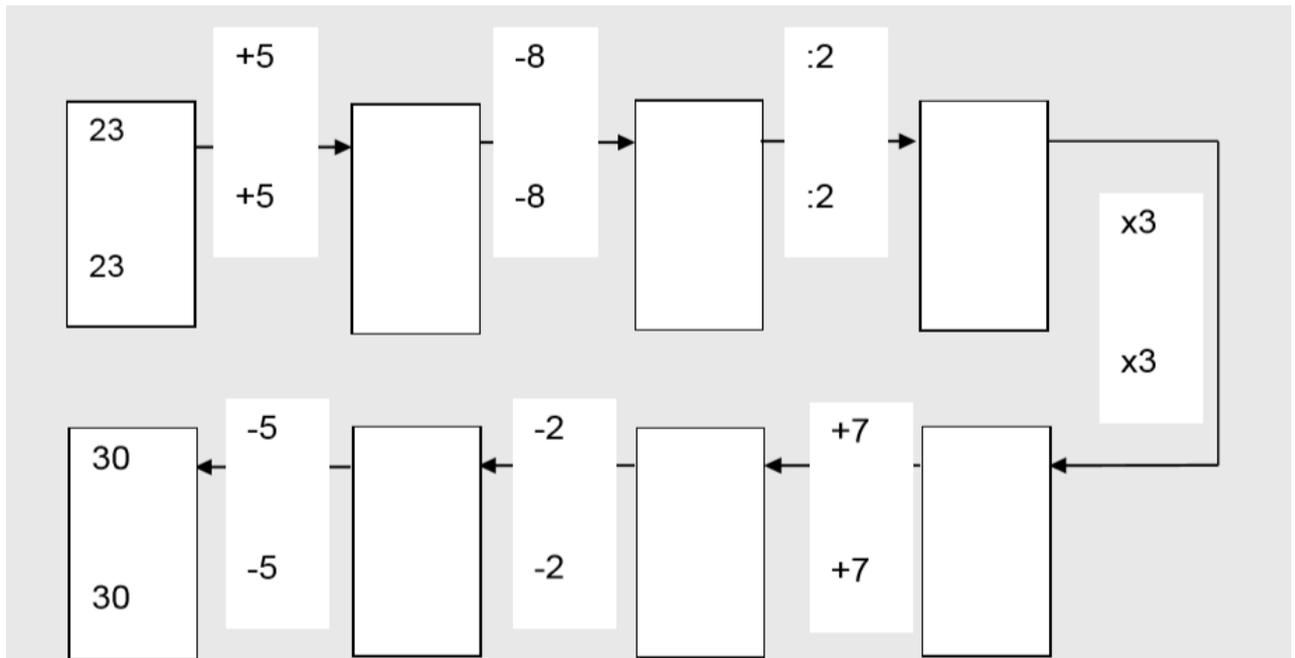
El hospital está frente a la farmacia

La Municipalidad está en el número 55 de la Avenida Verdi

La fábrica está en Avenida Verdi 57



¡A calcular! Haga las siguientes operaciones siguiendo el sentido de las flechas:



Busque las palabras en la sopa de letras

Cristales – Hielo – Alba – Beso – Añicos – Ceniza – Añorar – Ridículo – Salto
 – Rosa – Aguacero – Guisar – Sanar – Negar – Orgullo – Silencio – Amar

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

Descubra las siguientes palabras a partir de los símbolos correspondientes:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
●	*	♥	☸	☾	○	△	→	≡	+

K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
-	⬆	∞	□	└	/	⊕	~	⊗	√

T	U	V	W	X	Y	Z
Ω	α	ψ	∟	⊙	β	ee

⊕ ⬆ ● β ●

♥ / ♥ → ☾

♥ / ⊗ Ω ≡ □ ●

● △ α ●

Coloree el siguiente mándala siguiendo las indicaciones que se dan a continuación.

1 ROJO - 2 - AZUL - 3- VERDE - 4- NARANJA - 5 - AMARILLO - 6 - MORADO - 7- ROSA

