PALABRAS MAYORES

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL A ADULTOS MAYORES

LOBERÍA
GOBIERNO LOCAL

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, comunícate al teléfono **(02261) 440909**, de 7 a 13 hs. Por situaciones de emergencia al **0800-999-5623**, las 24 hs.

Ejercicio mental contra el alzhéimer

El ejercicio mental contra el alzhéimer es realmente efectivo; en caso de sufrir la enfermedad, se retrasa la aparición de los síntomas. .....

Esta misma semana ha saltado a los medios una extraordinaria noticia acerca de este asunto. Se trata de un anciano de 94 años capaz de jugar hábilmente al ajedrez, a pesar de padecer alzhéimer. .....

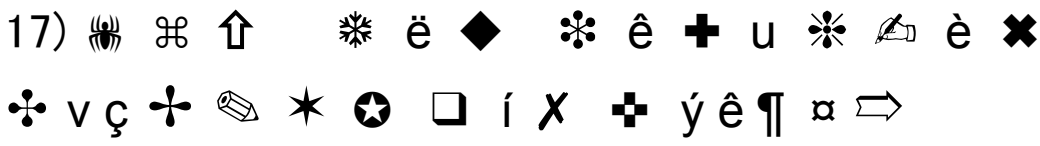
Su nombre es Vilho Fifländer, un gran aficionado a este juego. Durante la Segunda Guerra Mundial, ya disputaba partidas en el frente de combate. En 1948, año en que contrajo matrimonio, fue uno de los socios fundadores del club de ajedrez de Imatra (Finlandia) lugar donde reside. Nunca ha dejado de jugar. .....

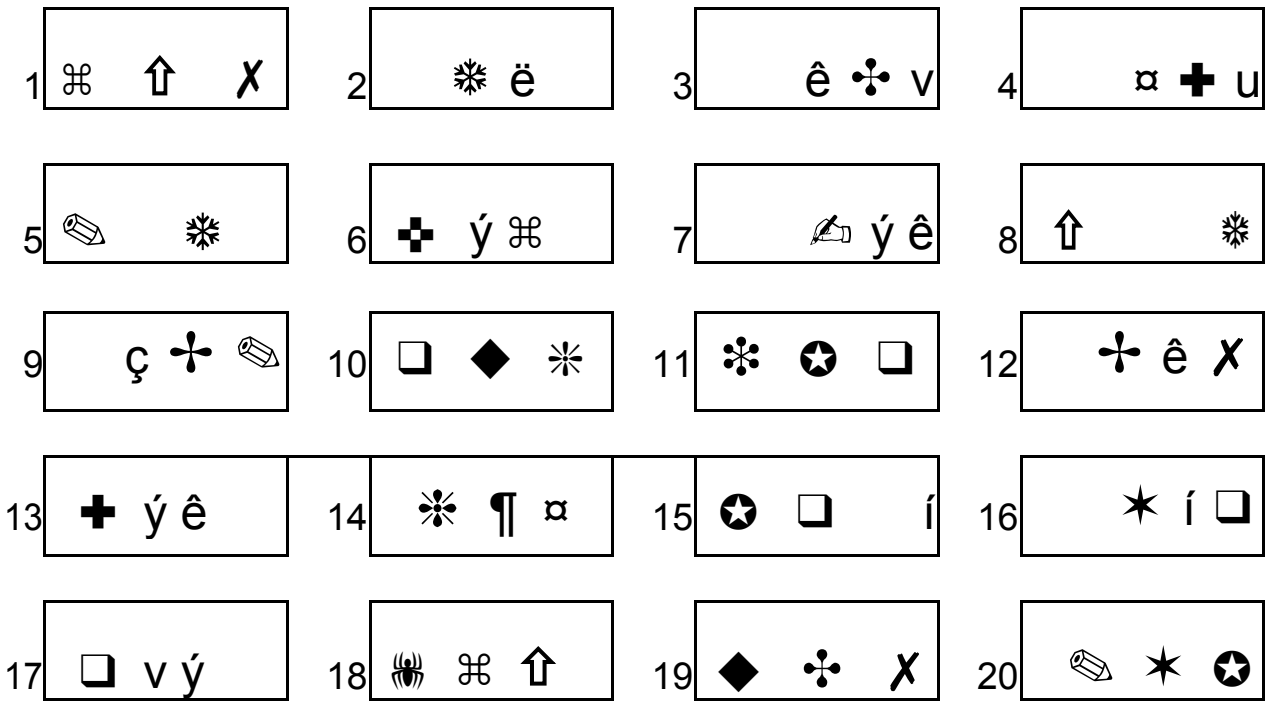
Cabe suponer que el intenso ejercicio mental que entraña el ajedrez permite a Vilho conservar en parte su relación con el exterior, ya que los patrones de aprendizaje profundos perduran anclados en la memoria. .....

Una bonita noticia que supone un incentivo más a favor de utilizar de manera habitual el ejercicio mental durante el envejecimiento. .....

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

Escriba los números de cuadros que contienen tres dibujos consecutivos, de izquierda a derecha, en el mismo orden que se muestra.

17) 



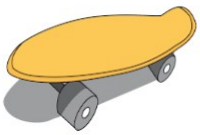
¿Cuánto suman los números menores que 20? _____

23	41	32	19	54	24	33	49	43	25	17	50	42
44	34	26	45	15	55	27	11	36	51	46	28	35
52	18	29	47	38	30	16	39	31	48	40	14	53

Añada una letra para completar el nombre de las imágenes y escriba en cada cuadro el número que corresponde a cada una.

JREL_	TRENIAN_	ANTI_	VELAS_	ASAG_
☐ ____ ☐	____ ☐	____ ☐	____ ☐	____

1


2

3

4

5

Rellene los espacios vacíos con estos fragmentos para obtener el resultado indicado.

3	4	0			
1	3	5	1	2	2

2	3	5
1	5	3

6	7	4
4	2	3
3	1	2

	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
+	—	—	—	—	—	—
	8	6	4	5	3	1

Descubra una palabra colocando la letra A en los cuadros 6, 9 y 11; la R en el 5; la S en el 3; la N en el 14; la I en el 8; la D en el 10; la T en el 15; la C en el 7; la M en el 12; la D en el 1; la G en el 4 y la E en el 2, 13 y 16.

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

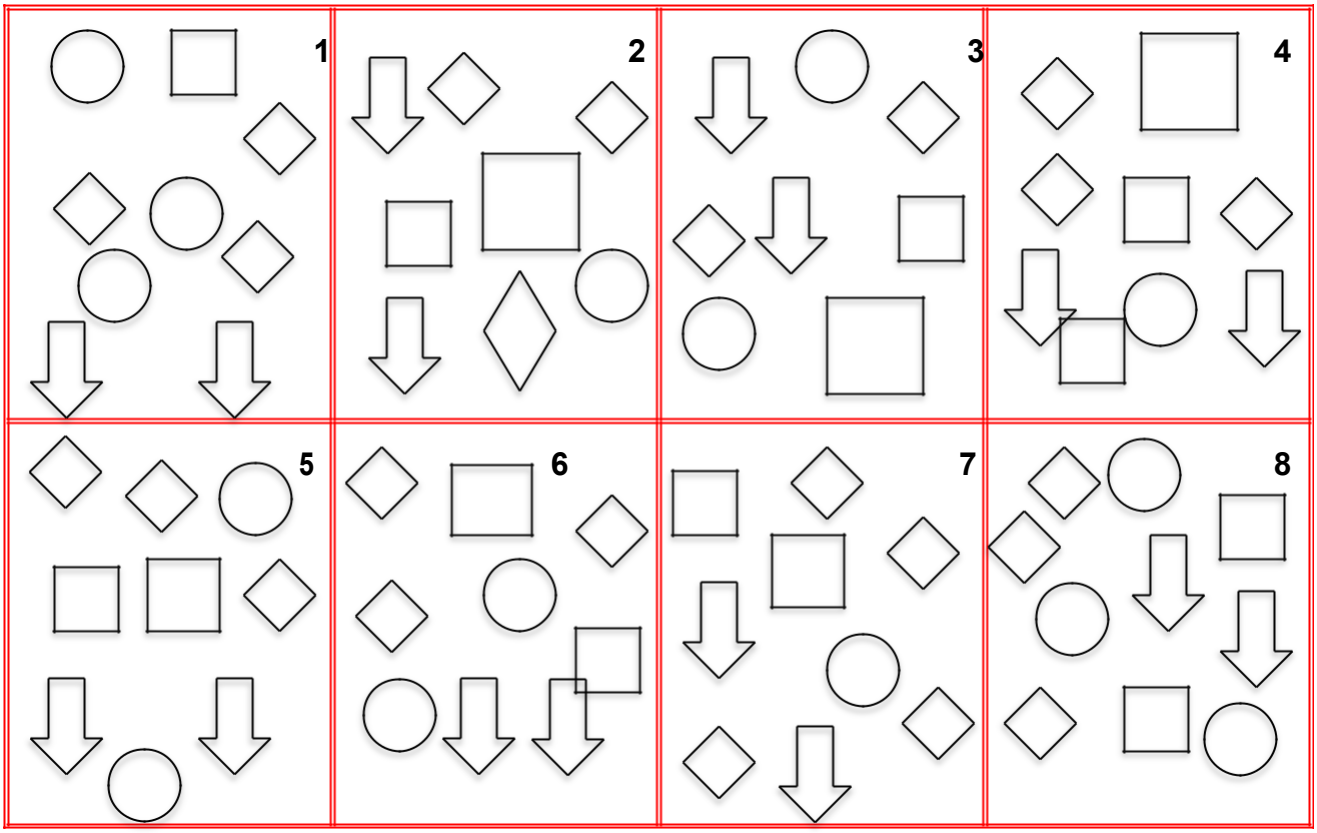
Escriba el nombre de 25 alimentos que comiencen por la letra M.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Averigüe qué cuadro corresponde a la siguiente definición:

Contiene 2 cuadrados, 3 rombos, 3 círculos y

2 flechas que miran hacia abajo. _____



Su majestad el cerebro

Su majestad el cerebro es el solemne tratamiento que otorgaba ..... Shakespeare a este órgano. Aquí hacemos referencia al título de un ..... ameno libro de divulgación neurológica. Su autor, Esteban García-Albea, ... es profesor de la Universidad de Alcalá de Henares y Jefe de Servicio de ..... Neurología del Hospital Príncipe de Asturias en la misma ciudad. .....

El cerebro ha sido tradicionalmente un órgano misterioso. La historia de ..... su conocimiento ha estado plagada de falsas creencias, con frecuencia, ... convertidas en sólidos dogmas. El libro es una suerte de anecdotario ..... sobre las vicisitudes ocurridas hasta descubrir en fechas recientes los ..... secretos de su funcionamiento. .....

A juicio del autor, la pregunta para qué sirve el cerebro no está cerrada, ... pues se trata de un órgano extraordinariamente complejo. Las funciones ..... de la corteza cerebral están aún por definir y se ignora asimismo el modo ..... en que se conectan determinadas zonas. No obstante, sabemos que es ..... una víscera capaz de desarrollarse y evolucionar; es decir que la ..... plasticidad cerebral es una de las características más importantes. .....

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

Encuentre los siguientes grupos de letras en el cuadro inferior y escriba debajo de cada uno el número de veces que aparece.

POIUY ASDFG ÑLKJH ZXCVBQWERT

___ ___ ___ ___ ___

ÑLKJH WNUMG ASDFG RMNBGQWERT YJHGF
ASDFU ZXCVB ZXCIM ASDFG ÑLPNH ÑLKJH
ÑLKJH HGRTY ASOGR ZXCVBPONGT ÑPOUY
PÑLMJ HGFRT QWERT BVCXZ ASDFG POYRE
ÑLTFE ZXCVBWCVFG ÑLKJH MLKJHQWERT
MNBGT POIUY ASDFG OIUYT ZXCVB ÑLMNU
QWERT KJHGF ZXCVB QWDFG ZXJKU ÑLKJH
ÑLKJH SDFGH ASDEL QWERT PONUN CLONY
VBNJU QWERTNLPIYB MLPYQ POIUY QWERT

Algunos números de la derecha contienen la letra O, escriba debajo sus nombres ordenados de menor a mayor.

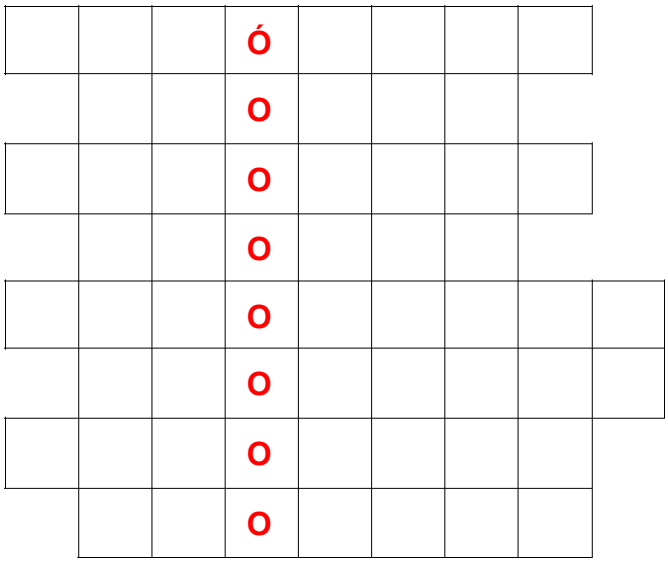
3 26 31
20 17 2
4 9 10
15 28 11
5 36 40

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Coloque en la cuadrícula las palabras inferiores teniendo en cuenta la colocación de la letra o.

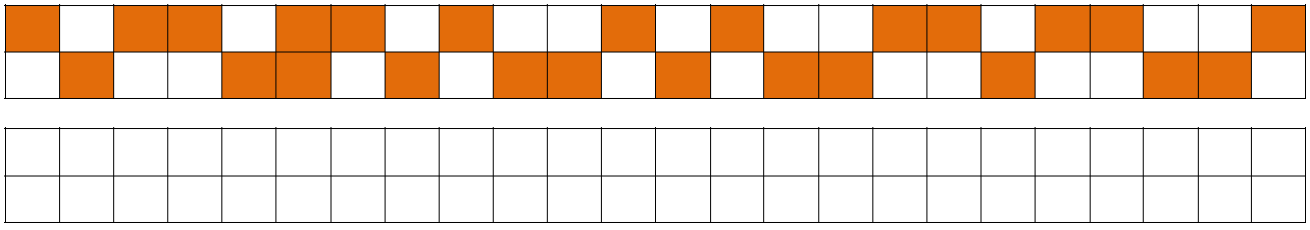
ATONTAR, BROMISTA,
CANÓNIGO, ENGORDAR,
ENOJAR, HIPOTECA,
HUMORISTA, MEOLLO.



Señale los números que se repiten 10 veces y escriba cuánto suman. _____

22	33	10	23	31	20	25	35	10	23	33	24	25	35	23
10	36	24	36	25	36	10	22	36	23	20	35	24	10	31
31	22	33	10	36	20	31	25	24	10	35	22	20	33	22
36	10	22	31	20	24	25	33	20	23	30	31	23	20	24
20	35	23	25	33	10	24	20	23	22	35	10	25	33	20

Sombree debajo los cuadros colocados en la misma posición.



Forme cuatro frases utilizando un trozo de cada columna, sin repetir ninguno.

para regalar a juan	extremadamente	unos zapatos nuevos
un café con leche	hoy he comprado	el verano está siendo
para la boda	compré un libro	la semana pasada
caluroso este año	me encanta tomar	a media tarde

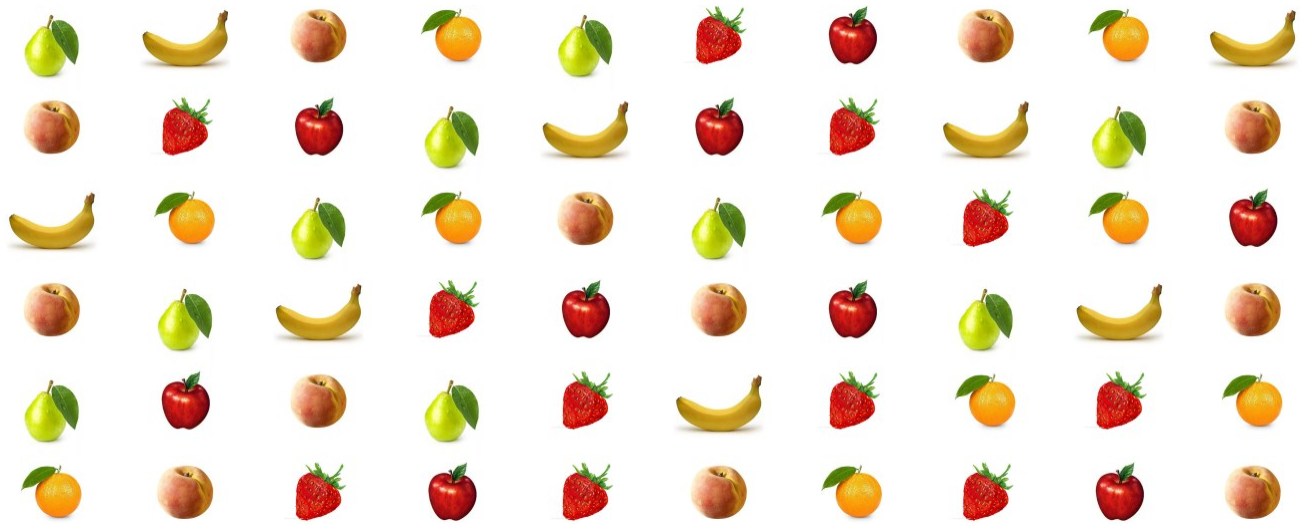
18) _____

19) _____

20) _____

21) _____

Cuente el número de piezas de cada fruta y realice las sumas indicadas debajo.



Hacer dos cosas al mismo tiempo

Simultanear dos o más tareas suele ser considerado como una habilidad extraordinaria. A veces, admiramos a personas que parecen capaces de hablar por teléfono mientras ordenan documentos. ¿Pero son realmente efectivas?

La multitarea, hacer dos o más cosas a la vez, es una costumbre poco recomendable. No es posible hablar y leer, o resolver un crucigrama viendo la televisión. El funcionamiento cognitivo empeora y el resultado será infructuoso. Debemos priorizar nuestros intereses y elegir un único foco selectivo: la multitarea es un hábito agotador para el cerebro.

Para Francisco Manes, un destacado neuropsicólogo, “la multitarea, hacer que el cerebro atienda a más de un estímulo, es en realidad una conducta dañina para la mente. Sentimos que somos más productivos, pero es lo contrario”.

Esta circunstancia implica que los ejercicios de estimulación cognitiva deben realizarse siempre lejos de ruidos o estímulos que contribuyan a distraer la atención.

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

Clasifique por orden alfabético las palabras escritas debajo. Si lo considera necesario utilice las letras del abecedario incluidas en el cuadro.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Camisa, redondo, guante, universo, hielo, zapato, perro, largueza, zorro, náufrago, escarcha, insólito, satélite, quiebra, terraplén, bolígrafo, jamón domingo, vínculo, abrigo, fregona, manada, oreja, kilo, yacimiento.

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Coloque el número adecuado en los espacios vacíos para que todas las operaciones sean correctas.

18 + 10 + 9 + 2 + __ + 9 + 25 + 12 + 3 = 120

20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + __ + 6 = 100

__ + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87

17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + __ + 18 + 7 = 118

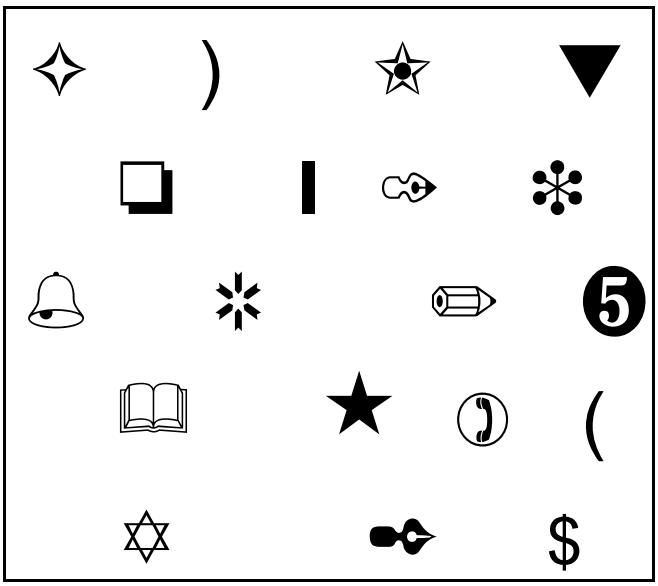
21 + 9 + __ + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117

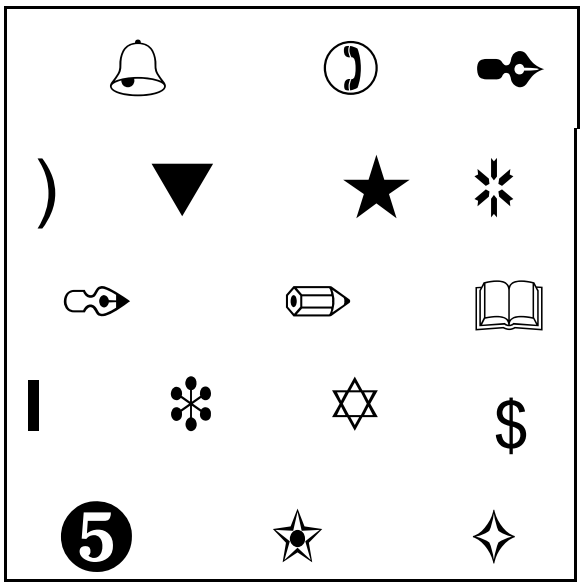
Utilizando las letras de la derecha, descubra las definiciones correctas. Cada palabra tiene el número de letras indicado y estas pueden repetirse.

Q		**R**
	A	**U**
P		**E**

Definición	**Nº de letras**	**Respuesta**
Arreglar algo roto	7	_____
Espacio de recreo con vegetación	6	_____
Desear o apetecer	6	_____
Hembra del perro	5	_____
Coloquialmente, niño pequeño	5	_____
Vid levantada artificialmente	5	_____
Instrumento musical	4	_____
Fruto del peral	4	_____

Señale los signos del cuadro izquierdo que no están en el derecho.





Clasifique las siguientes palabras en cuatro grupos distintos y ponga nombre o título a cada uno de ellos.

Vasos, martillo, azul, platos, profesor, tenedores, fontanero, tenazas, amarillo, pintor, cucharas, escultor, destornillador, cuchillos, rojo, serrucho, verde, albañil, pala, blanco.

MENAJE	HERRAMIENTAS	PROFESIONES	COLORES
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Escriba correctamente el siguiente texto

Según un etsduio de una uivernnrsdiad ignlsea no ipmotra el odren en el que las ltears etsén ersciats, la úicna csoa ipormnte es que la pmrirea y la útlima ltera estén ecsritas en la psioción cocrrtea. El rsteo peude estar taotlmntee mal y aún prodas lerelo sin pobrleams. Etso es pquore no lemeos cada ltera en sí msima, sino la paalbra cmoo un todo. ¿No parcee aglo icrneible?

_____

_____

_____

_____

_____

Tamaño del cerebro y especies animales

El **tamaño del cerebro** suele corresponderse con el número de neuronas que posee este órgano y guarda relación con las dimensiones del animal que lo alberga. .....

El sistema nervioso de ciertos gusanos contiene solo unos cientos de neuronas, por lo que su peso es realmente insignificante; por el contrario, algunos elefantes tienen alrededor de 11.000 millones de neuronas que pesan entre 4 y 5 kilogramos. .....

El peso del cerebro humano oscila entre 1,2 y 1,4 kilogramos y se estima que contiene unos 86.000 millones de neuronas. El cerebro de una ballena, por ejemplo, puede doblar este número, pero no por ello es más inteligente. .....

El desarrollo de la capacidad cognitiva no obedece únicamente al tamaño cerebral. La estructura y densidad neuronal juega un papel determinante. Es el caso de la especie humana, cuya corteza cerebral, formada por una superposición de capas neuronales, recubre los lóbulos de los hemisferios cerebrales. .....

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

Subraye las filas idénticas al modelo superior. _____

	0	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L
1ª	0	K	Y	6	8	C	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L
2ª	0	K	Y	6	5	C	J	N	R	3	X	N	W	S	7	1	L
3ª	0	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L
4ª	0	K	Y	6	5	O	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L
5ª	0	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	N	W	8	7	1	L
6ª	0	B	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L
7ª	6	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L
8ª	0	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L
9ª	0	K	Y	6	5	C	H	M	R	3	X	N	W	S	7	1	C
10ª	8	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	Z	N	W	S	7	1	L
11ª	0	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	4	W	S	7	1	L
12ª	0	K	Y	6	5	C	J	M	R	3	X	N	W	S	7	1	L

Lea este refrán de derecha a izquierda y escríbalo debajo correctamente.

SETNEINEVNOCNI LIM ENEIT SETNEIRAP ED OTNEIMASAC

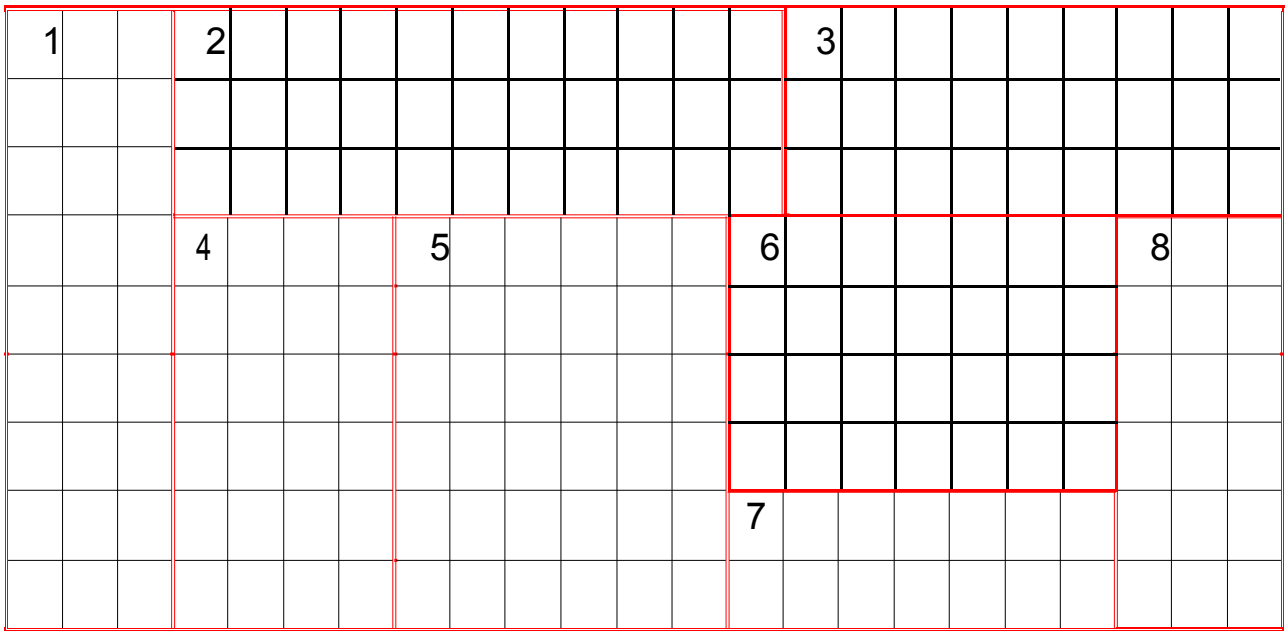
_____

Subraye las palabras inferiores que contengan, en el mismo orden, alguno de los grupos de consonantes señalados y escriba al lado su número.

1) CMS 2) VLT 3) CRT 4) LBR 5) PSD6) MDS 7) CJR ____

-- VUELTA	-- CAMISA	-- LATERAL	-- PISADA	-- MODAS
-- COMINO	-- CEJAR	-- MEDUSA	-- VUELO	-- CAJERO
-- CARTA	-- CARICIA	-- CREIDO	-- VELETA	-- PRECIO
-- MÉDICO	-- POSADA	-- CIERTO	-- CAJETÍN	-- LIBRO
-- LABOR	-- PRECIO	-- COMAS	-- BIRLAR	-- CARACOL

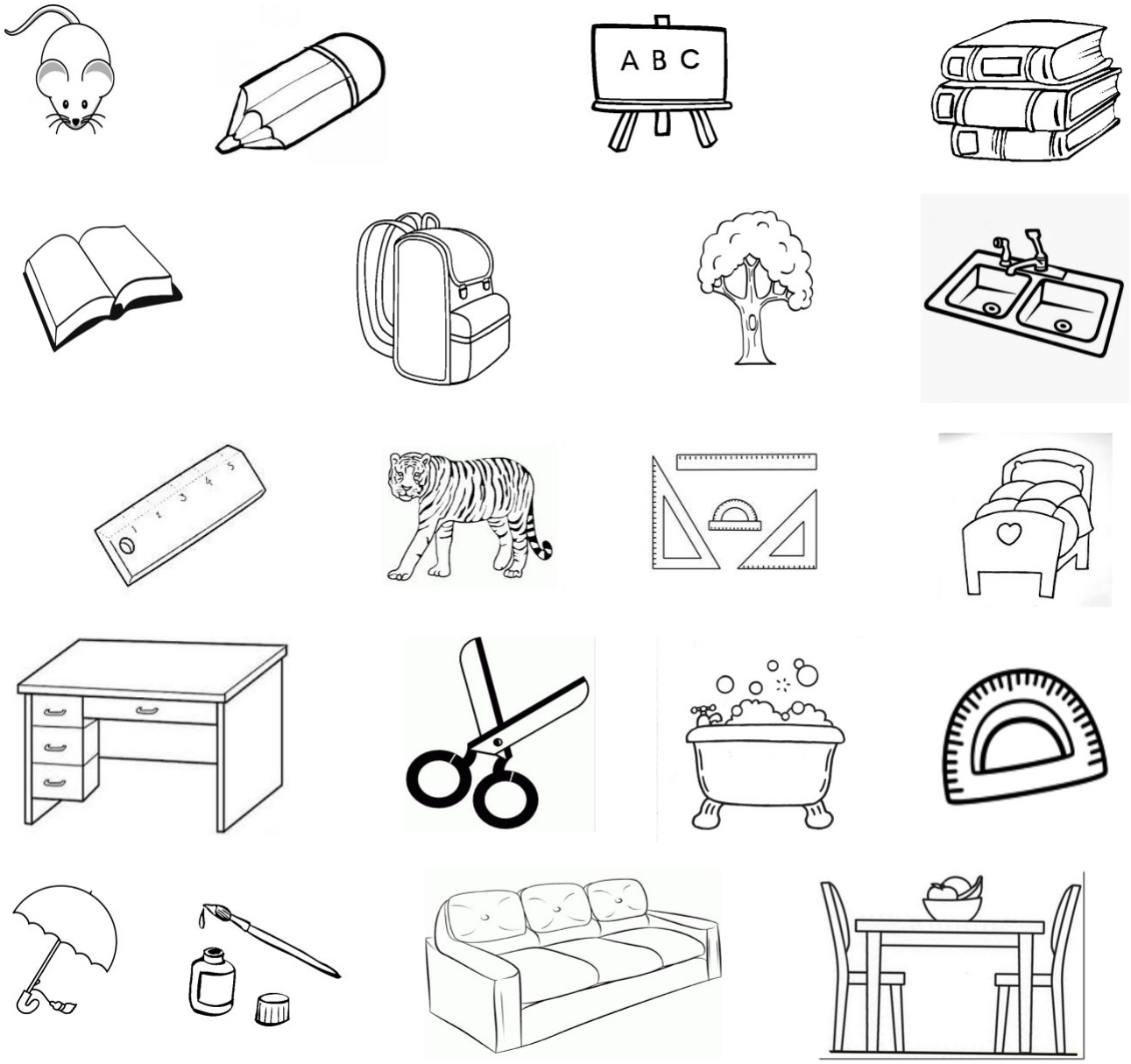
Señale los rectángulos con igual número de cuadros. _____



Observe atentamente y señale la letra que más se repite.

AWHGWCBOWMNWABIYLPBAGCWE

Señale los objetos que pueden encontrarse en un aula.



Dificultades con la memoria

La edad avanzada suele originar un declive progresivo del rendimiento ..... de la memoria; por esta razón, las quejas sobre el funcionamiento de ..... esta capacidad son muy comunes entre las personas mayores. .....

Generalmente, estas dificultades obedecen a la denominada *pérdida de* ..... *memoria benigna*; un hecho que, en ocasiones, aparece incluso a partir ..... de la quinta década de la vida. Si bien esta circunstancia no indica ..... necesariamente la existencia de patologías asociadas, conviene siempre ..... prestar atención a este hecho. .....

Los estereotipos negativos sobre la vejez pueden hacer creer que los ..... problemas de memoria son irremediables; pero esta creencia supone un ..... grave error, no por extendido menos importante. .....

Numerosos estudios demuestran que es posible atajar los problemas de ..... memoria mediante actividades de estimulación cognitiva. Se trata de ..... una estrategia de promoción de la salud que contribuye a favorecer un ..... envejecimiento activo y saludable. .....

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

Señale en el cuadro 2 las sílabas del cuadro 1 que han cambiado su posición inicial y en el cuadro 3 aquellas que han vuelto a recuperarla.

1

COL	PAN
SAL	MAL
POR	SOL
CAL	MIL
CON	SON
TAN	PAR
SIN	DAR

2

MAL	PAN
SAL	POR
SIN	SOL
CAL	PAR
CON	SON
TAN	MIL
COL	DAR

3

COL	PAN
SAL	POR
MAL	SOL
CAL	MIL
CON	SON
TAN	PAR
SIN	DAR

Cuente el número de veces que aparece en el cuadro cada grupo de letras.

VECN	__	PRTO	__	LKSA	__	CINW	__	LZDA	__

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

Relacione ambas columnas y escriba en los espacios vacíos los números correspondientes.

1	Cocina	___	Melodía
2	Espejo	___	Calle
3	Jardín	___	Vino
4	Colegio	___	Libros
5	Música	___	Baño
6	Acera	___	Ratón
7	Oveja	___	Niños
8	Copa	___	Lana
9	Zapato	___	Vaso
10	Biblioteca	___	Sartén
11	Agua	___	Pie
12	Gato	___	Flores

¿Cuánto suman los números que contienen un 1?

_____

12	**80**	**54**	**25**	**19**	**93**	**37**
33	**22**	**40**	**50**	**62**	**24**	**39**
66	**52**	**90**	**85**	**70**	**41**	**59**
92	**32**	**28**	**56**	**72**	**37**	**29**
27	**51**	**73**	**43**	**86**	**53**	**48**
88	**35**	**63**	**76**	**25**	**61**	**74**
45	**54**	**11**	**34**	**84**	**79**	**44**
57	**82**	**49**	**15**	**77**	**64**	**55**
75	**38**	**26**	**87**	**60**	**42**	**36**
65	**47**	**83**	**69**	**58**	**14**	**78**

Construya seis palabras diferentes combinando las siguientes letras: S A E R I R E C

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Sustituya cada signo por la letra indicada y escriba una frase de Aristóteles.

_____

Ω ϖ ΣΠlλΓ D Ω ΤΓDΓ Ω ϖ

ΠUΨDΓ, ΨΓ Ω S U Ψ ΣΠlλ Γ

Γ = O Π = M ϖ = L Ω = E Ψ = N Σ = A λ = G

Subraye en cada fila la palabra no relacionada con las demás y especifique el grupo o categoría a la que pertenece el resto.

CATEGORÍA

_____	Magnesio	Cuarzo	Calcio	Mano	Sal
_____	Montevideo	Perú	Lima	Nápoles	París
_____	Pescado	Pasta	Fruta	Legumbres	Dinero
_____	Poco	Salado	Dulce	Ácido	Amargo
_____	Violeta	Clavel	Pino	Rosa	Azucena
_____	Armario	Mesa	Silla	Sofá	Libro
_____	Guitarra	Violín	Piano	Papel	Flauta
_____	Natillas	Pan	Flan	Tarta	Turrón