

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.

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.


































1	  	2	 	3	  	4	  
5	 	6	  	7	  	8	 
9	  	10	  	11	  	12	  
13	  	14	  	15	  	16	  
17	  	18	  	19	  	20	  

¿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

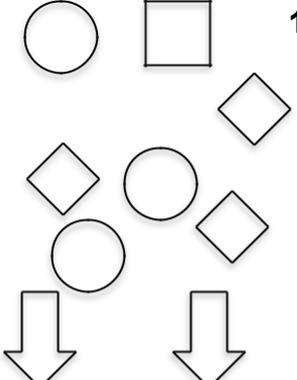
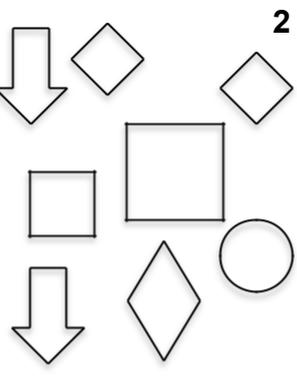
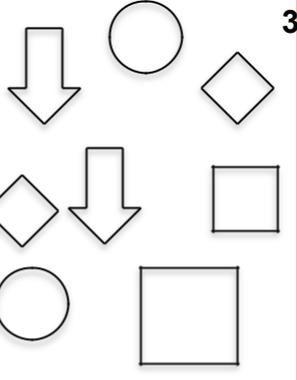
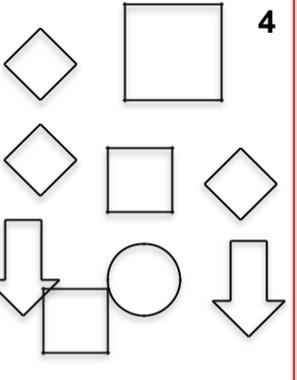
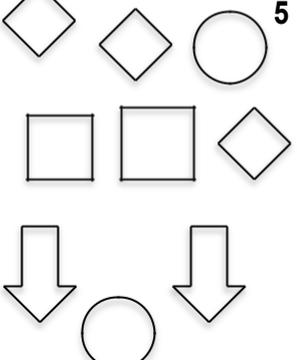
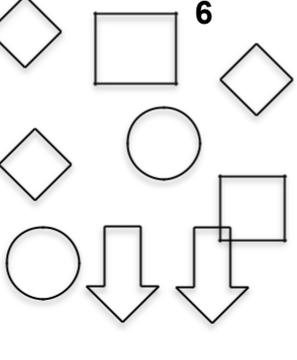
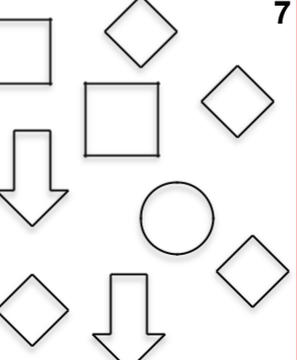
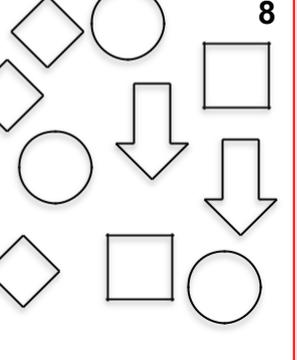
Escriba el nombre de 25 alimentos que comiencen por la letra M.

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

Averigüe qué cuadro corresponde a la siguiente definición:

Contiene 2 cuadrados, 3 rombos, 3 círculos y

2 flechas que miran hacia abajo. _____

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>

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
VBNUJ	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

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

para regalar a Juan
un café con leche
para la boda
caluroso este año

extremadamente
hoy he comprado
compré un libro
me encanta tomar

unos zapatos nuevos
el verano está siendo
la semana pasada
a media tarde

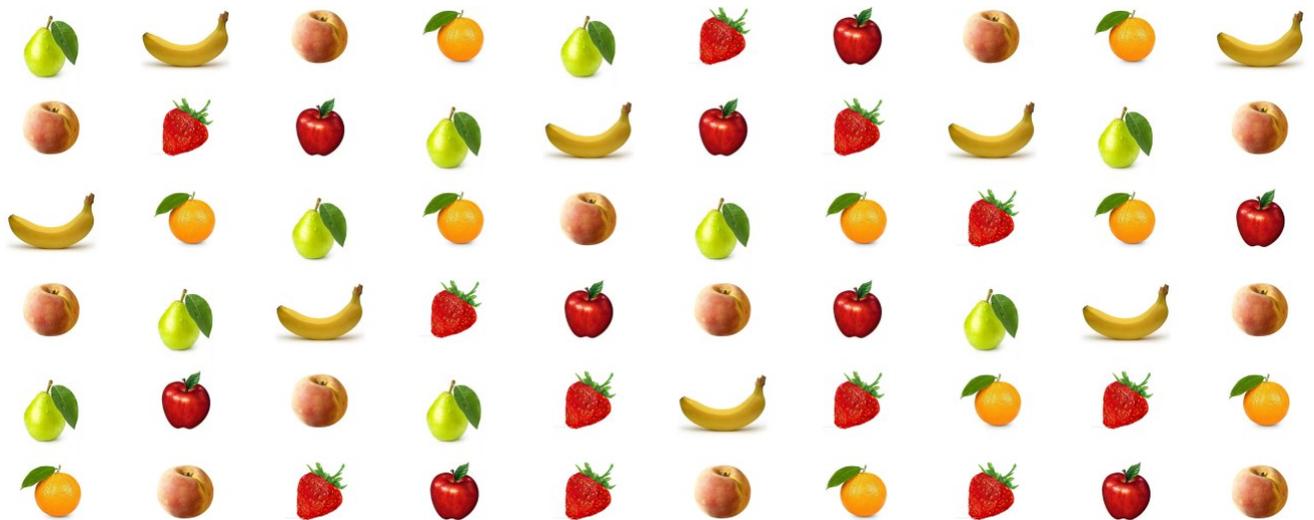
* _____

* _____

* _____

* _____

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.

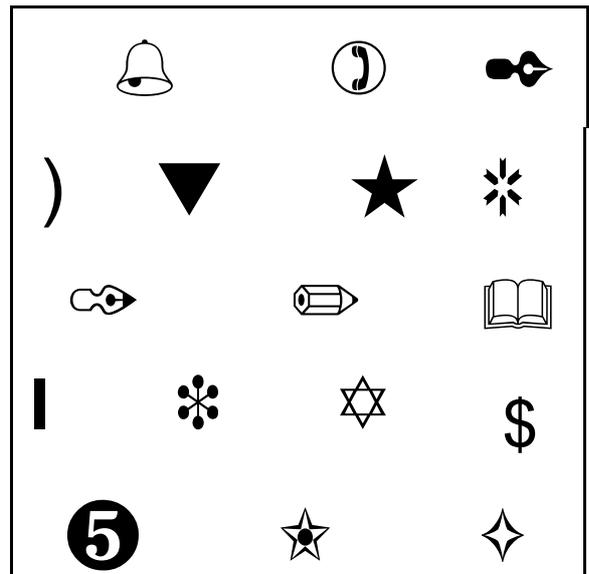
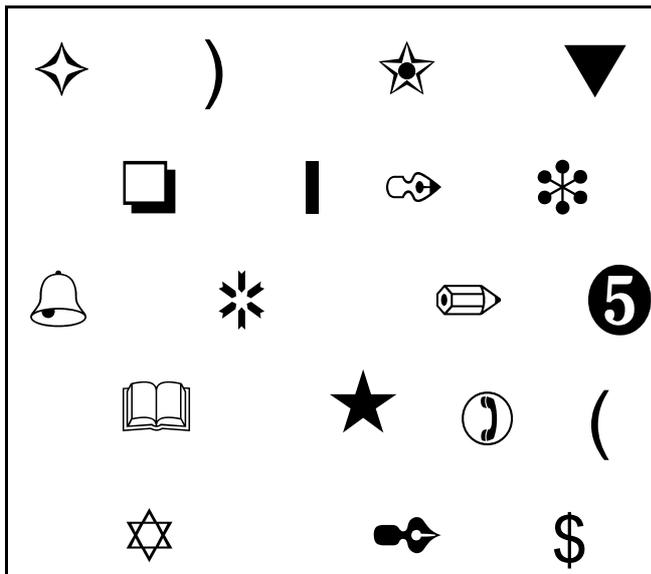
$$\begin{array}{r}
 18 \quad +10 \quad +9 \quad + 2 \quad + \underline{\quad} \quad + 9 \quad + 25 \quad + 12 \quad + 3 \quad = 120 \\
 20 \quad + 8 \quad + 7 \quad + 4 \quad + 13 \quad + 5 \quad + 15 \quad + \underline{\quad} \quad + 6 \quad = 100 \\
 \underline{\quad} \quad + 7 \quad + 5 \quad + 6 \quad + 12 \quad + 2 \quad + 11 \quad + 14 \quad + 8 \quad = 87 \\
 17 \quad + 6 \quad + 3 \quad + 8 \quad + 31 \quad + 4 \quad + \underline{\quad} \quad + 18 \quad + 7 \quad = 118 \\
 21 \quad + 9 \quad + \underline{\quad} \quad + 7 \quad + 21 \quad + 6 \quad + 2 \quad + 20 \quad + 5 \quad = 117
 \end{array}$$

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

<u>Definición</u>	<u>Nº de letras</u>	<u>Respuesta</u>
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 estudio de una universidad ignifera no importa el orden en el que las letras estén escritas, la única cosa importante es que la primera y la última letra estén escritas en la posición correcta. El resto puede estar totalmente mal y aún podrás leerlo sin problemas. Esto es porque no leemos cada letra en sí misma, sino la palabra como un todo. ¿No parece algo increíble?
