



“Entreteniendo mis días”

Manual de ejercicios para personas mayores

Introducción

Este manual es nuestra propuesta para enfrentar el aislamiento social en que las personas mayores de nuestro país se encuentran atravesando como producto de la pandemia del brote del COVID-19 (Coronavirus).

Desde Fundación Amanoz proponemos las siguientes tareas para que la experiencia del encierro preventivo sea algo más grato e incluso una oportunidad para que los lectores de este manual se desafíen con tareas que ejercitan las diferentes áreas cognitivas.

Posiblemente usted encuentre algunas tareas demasiado simples y otras algo más complejas, esto responde a que normalmente cada persona rinde de distinta forma en cada una de sus funciones cognitivas, esto se relaciona con aspectos personales e incluso con procesos de aprendizajes personales.

Si encuentra tareas que le resultan difíciles lo invitamos a que no se desanime y pruebe con otras. Las distintas tareas ejercitan funciones variadas, desde la memoria, la atención, el lenguaje, la orientación y la lógica entre otras.

Esperamos que este desafío le resulte gratificante y pueda acortar los días de este encierro preventivo.

Equipo Editor de Fundación Amanoz

Si necesitas compañía o contención puedes llamar a nuestros profesionales en los siguientes días y horarios:



#PuedeHaberAislamientoNoSoledad

Nuevo programa : **Acompañamiento Telefónico para Personas Mayores** que están o se sienten solas.

Desde cualquier lugar llámanos por celular, fijo o wp a estos teléfonos, de lunes a viernes entre 9.00 y 18.00 hrs.

DÍA	HORARIO	Nº TELÉFONO
LUNES	9.00 a 18.00 hrs.	+56 9 94389528
MARTES	9.00 a 14.00 hrs.	+56 9 66874752
	14.00 a 18.00 hrs.	+56 9 89756025
MIÉRCOLES	9.00 a 18.00 hrs.	+56 9 91883366
JUEVES	9.00 a 18.00 hrs.	+56 9 75198353
VIERNES	9.00 a 18.00 hrs.	+56 9 34347290

También puedes visitar nuestras redes sociales donde hemos publicado información de utilidad como la “Guía de Afrontamiento psicológico frente al aislamiento en personas mayores” y otras informaciones de interés:



Twitter: @amanozfundacion



Facebook: @fundacionamanoz



Instagram: @fundacionamanoz

MIS DATOS PERSONALES

Mi nombre es _____

Nací el _____ y tengo _____ años

Mi dirección _____

Mi teléfono _____

Mi profesión _____

Mi esposo/a _____

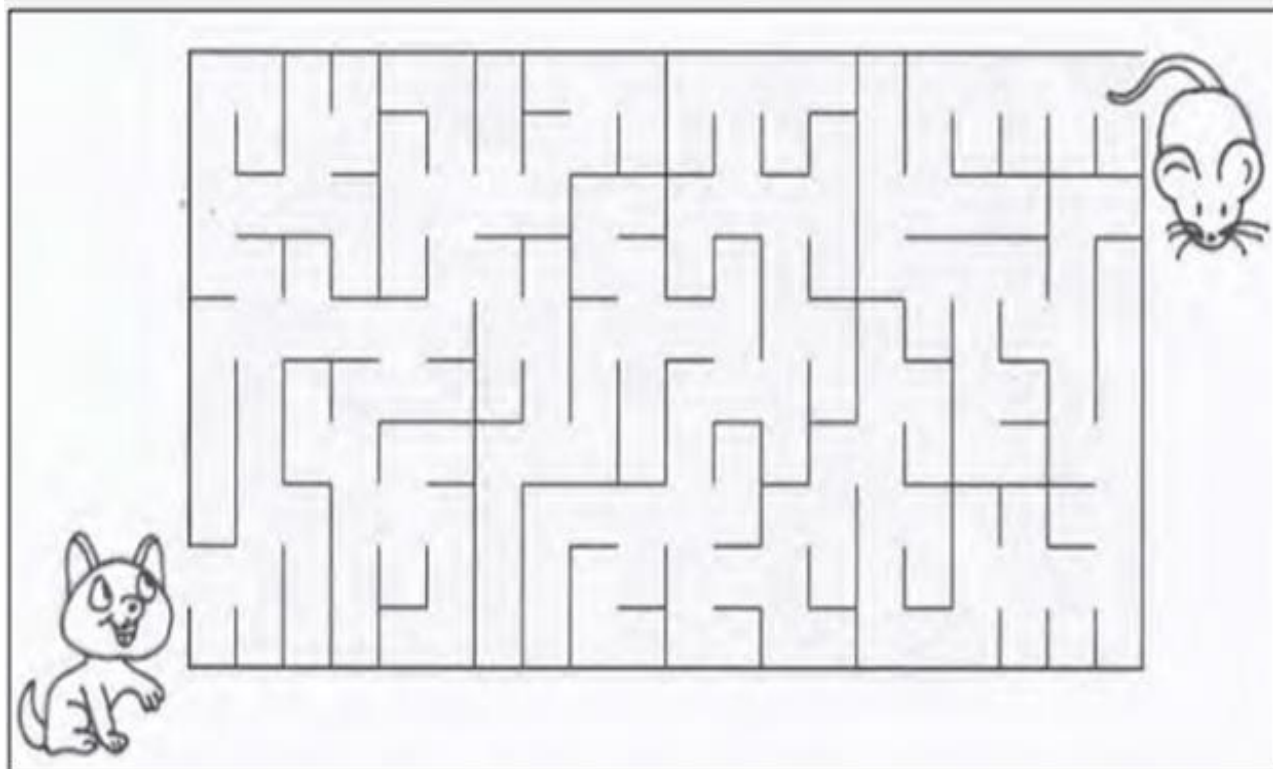
Mis hijos/as _____

Mis nietos/as _____

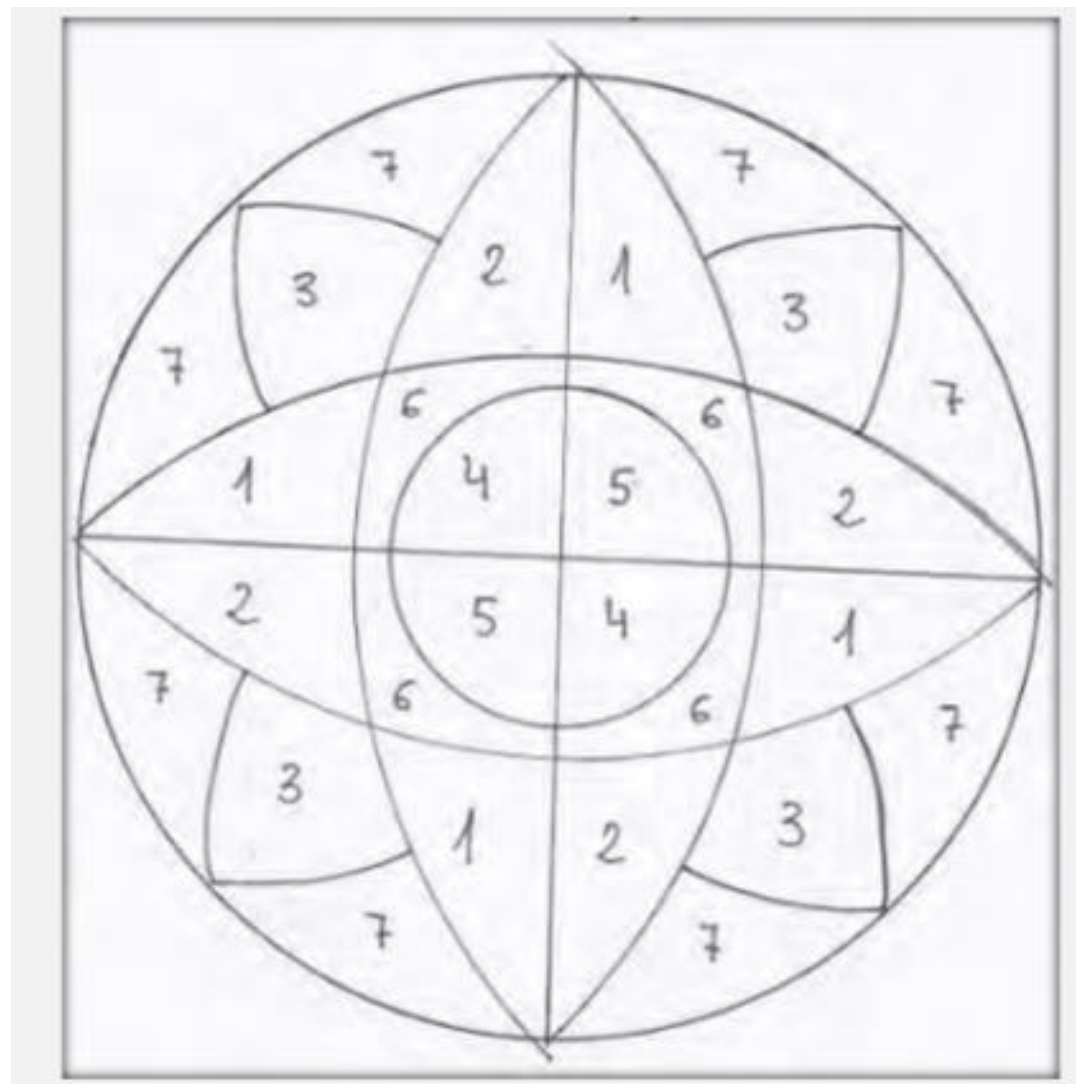
Mis sobrinas/os _____

También quiero contar que _____

Trazar una línea por dentro del laberinto para que el gato alcance al ratón



Colorear siguiendo las indicaciones



1 – Rojo

2 – Azul

3 – Verde

4 - Naranja

5 - Amarillo

6 – Morado

7 – Rosa

Descubrir 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 ●

— — — — —

♥ / ♥ → ☾

— — — — —

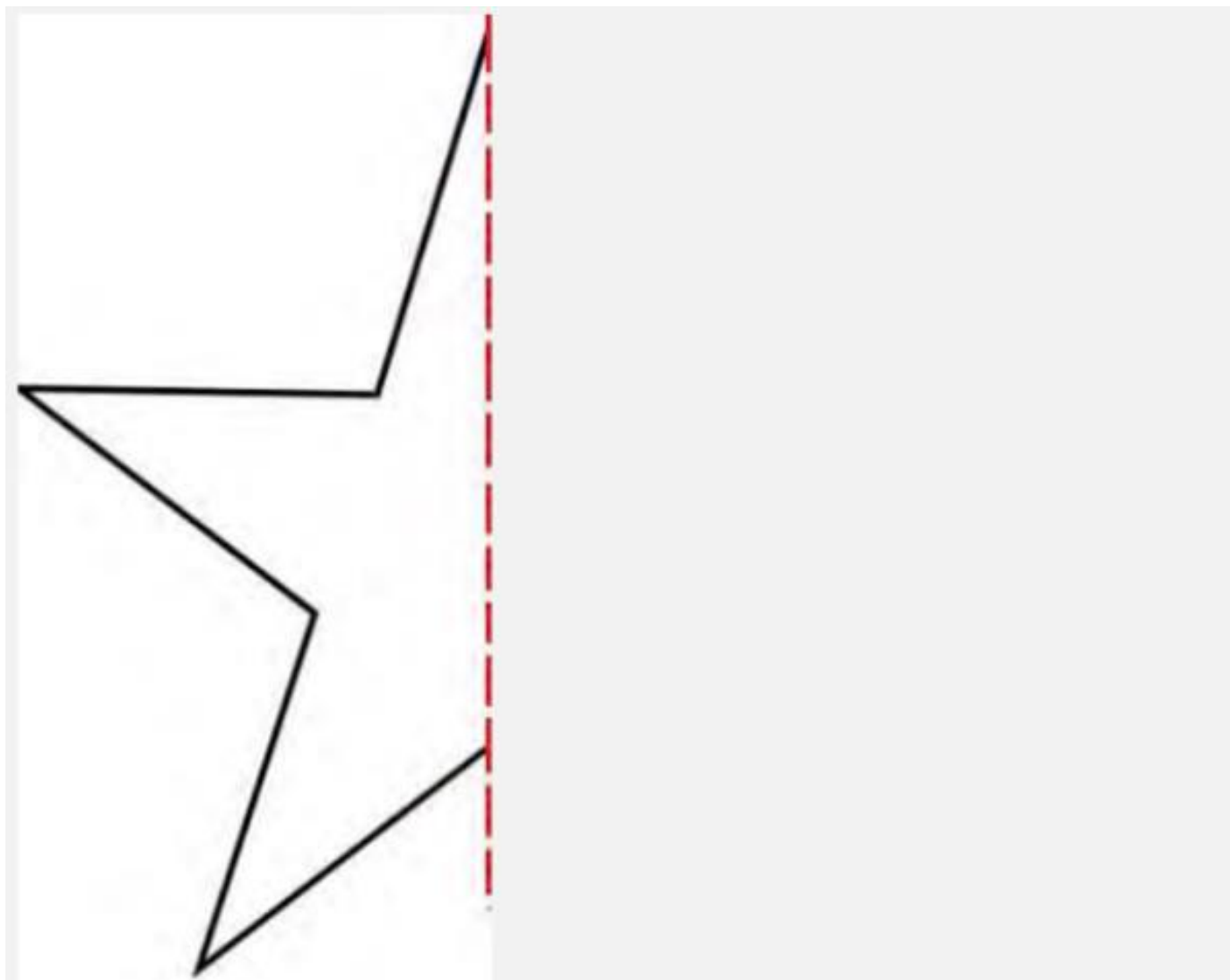
♥ / ⊗ Ω ≡ □ ●

— — — — —

● △ α ●

— — — — —

Dibujar la otra mitad de la estrella



Buscar las palabras en el siguiente cuadro

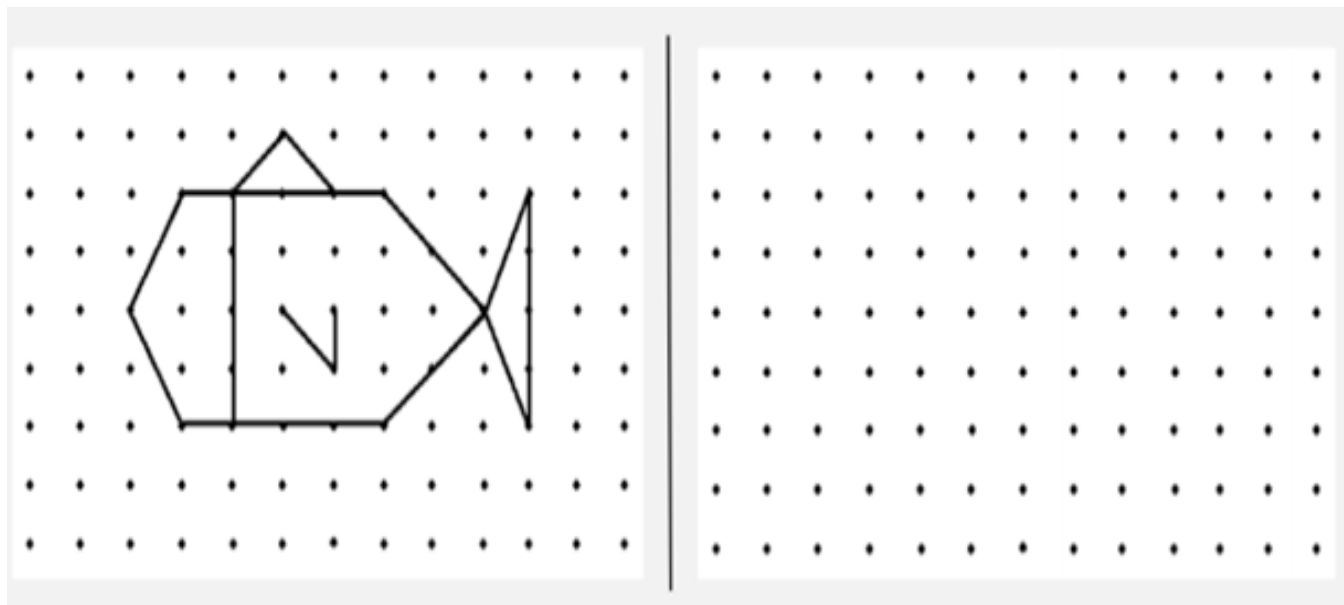
Tenedor - Cuchara - Cazo - Olla - Sartén - Espumadera
Cafetera - Vaso - Jarra - Tazón

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

¿Qué tienen en común este grupo de palabras?

¿Se le ocurre alguna que se podría añadir?

Copiar el dibujo sobre los puntos de la derecha



Buscar los objetos de cocina en la siguiente sopa de letras



Lavavajillas

Calentador

Utensilio

Tazas

Toallas

Alfombras

Cerámica

Robot

Nevera

Cocina

Cuchillo

Tenedor

Cuchara

Grifo

Trabajemos la asociación: escribir 30 bebidas diferentes, evitar las marcas.

Agua, leche.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trabajemos el lenguaje: escribir la mayor cantidad de ciudades, playas y países que empiecen con la letra C

Curacaví, Concepción.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Elegir las palabras del recuadro que más se adapten al texto y escribirlas en los espacios.

Joven	Perro	Lechugas	Aficiones
Gaditano	Barcelona	Hombre	Verduras
Manuela	Cuarenta	Zanahorias	Mujer
			Cuatro

Juan es un _____ de ochenta y _____ años, está casado con _____ desde el año mil novecientos _____ y dos. Juan nació en Cádiz, es _____, pero tuvo que irse a _____ a trabajar muy _____, y es ahí donde ha formado su familia. Entre sus _____ destacan: pasear con su _____ y su pequeño _____ Pincho, y cuidar de su _____ en la que cada año cultiva varios tipos de _____ y frutas: tomates, _____, manzanas, _____ y cerezas, entre otras muchas más.

Trabajemos la asociación: relacionar cada uno de los objetos de la columna izquierda con un objeto afín de la derecha mediante flechas.

Planta	Llave
Mesa	Pantalones
Reloj	Río
Peineta	Tierra
Cinturón	Leña
Llavero	Noticias
Fuego	Jarrón
Flores	Silla
Puente	Tiempo
Radio	Peluca

Trabajemos el lenguaje: combinar todas las letras de la palabra PATRIOTAS formando palabras con significado. Elija solo las letras que necesite siempre y cuando formen parte de la palabra. No añadir letras. Escribir al menos 25 palabras

PATRIOTAS

Pata, trío.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trabajemos la asociación: escribir una frase o historia corta con las cuatro palabras de cada fila.

PLAYA – TELÉFONO – TOALLA – NUBE

En la *playa*, después de apagar el *teléfono*, me estiré en la *toalla* y una enorme *nube* se acercaba.

PALA – DIETA – SOL – MÚSICA

.....

.....

CALLE – FIEBRE – BOLSA – ANILLO

.....

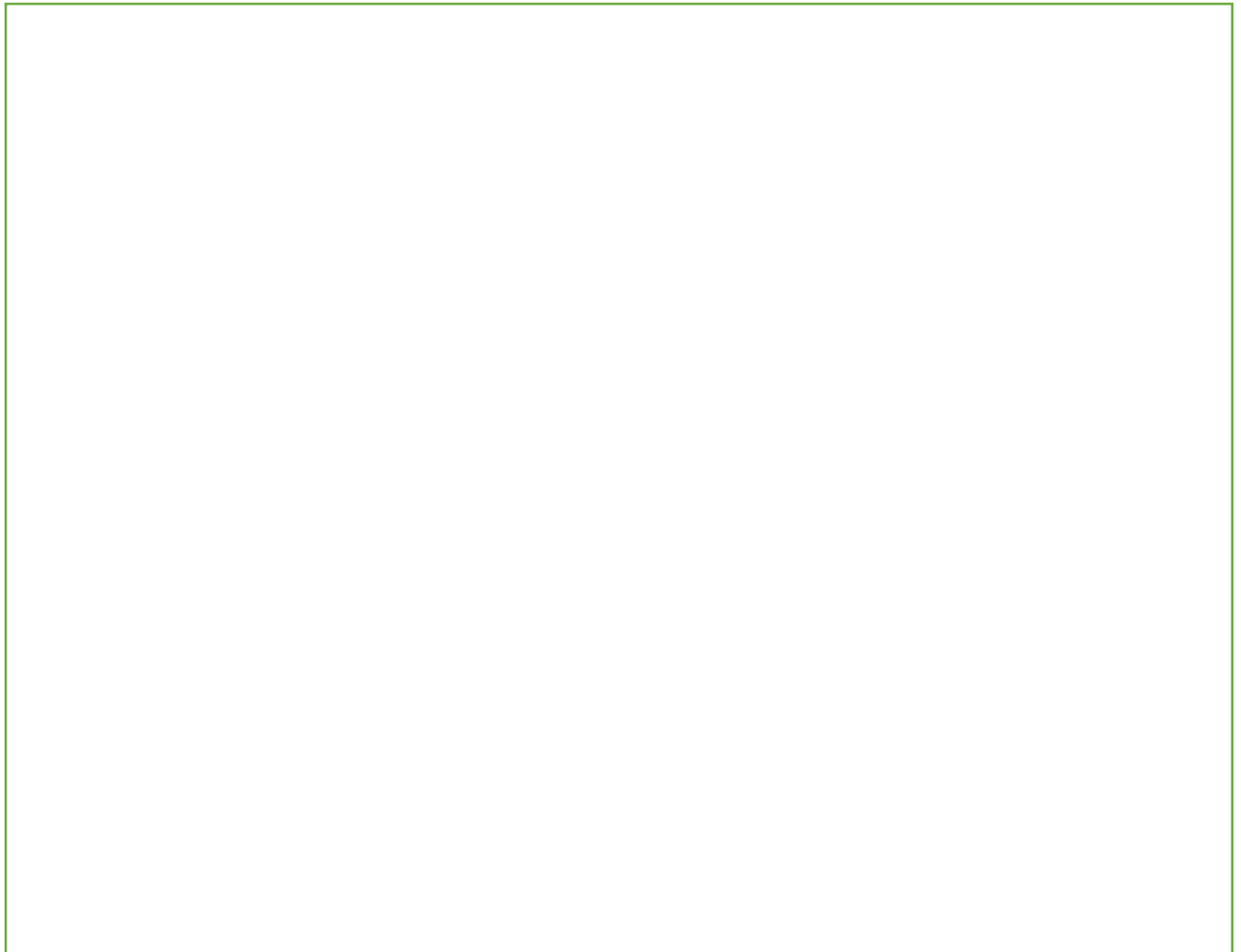
.....

COSTA – RADIO - RECETA – REVISTA

.....

.....

Trabajemos la atención y la orientación: tomar como referencia nuestro propio cuerpo. Dibujar en el centro del recuadro un reloj que marque la diez y diez, a la izquierda del reloj dibujar un cuadrado. Debajo del reloj escribir el número 128 y a la derecha del número 128 dibujar una estrella. Debajo de la estrella dibujar un círculo con un signo + dentro. Encima del reloj escribir una palabra de 10 letras que empiece con la letra P. Dibujar un punto dentro del cuadrado. A la derecha del reloj dibujar una media luna. Encima de la letra P dibujar un sombrero de copa.



Trabajar la atención: escribir en las casillas en blanco, qué números son los que faltan entre del 1 al 81. Para facilitar la tarea puedes ir tachando los números a medida que los vas localizando.

6	68	45	9	35	60	25	14	66
34	10	58	53	79	2	31	75	41
15	47	1	24	63	71	44	37	29
21	54	26	19	57	56	4	55	18
65	3	73	59	27	69	52	38	46
28	12	36	67	5	40	33	7	61
17	49	8	22	51	20	72	16	77
70	32	76	42	80	74	43	64	23
48	11	81						

Crear palabras con las siguientes letras

M U R C I E L A G O

..... AMOR.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

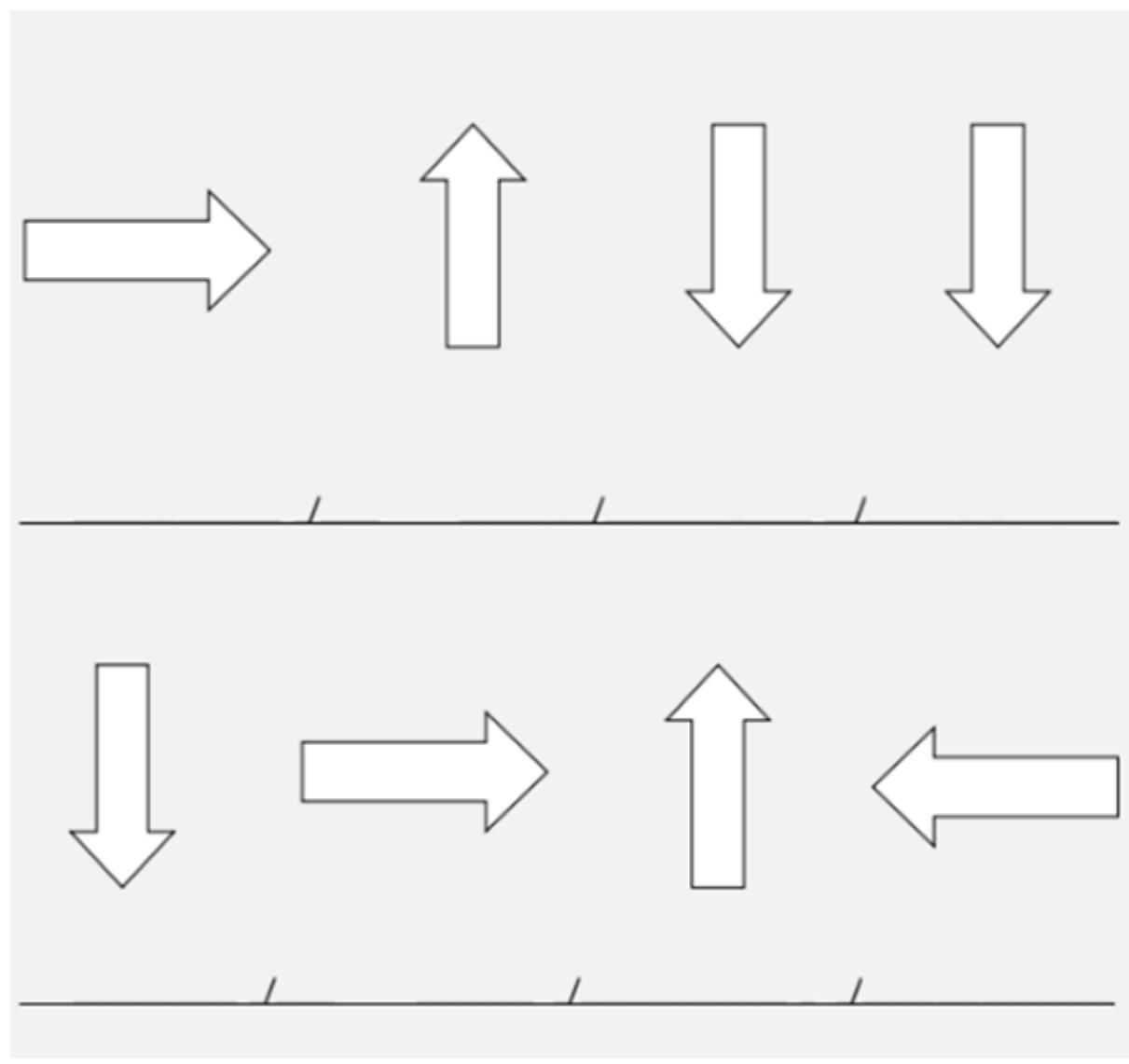
.....

.....

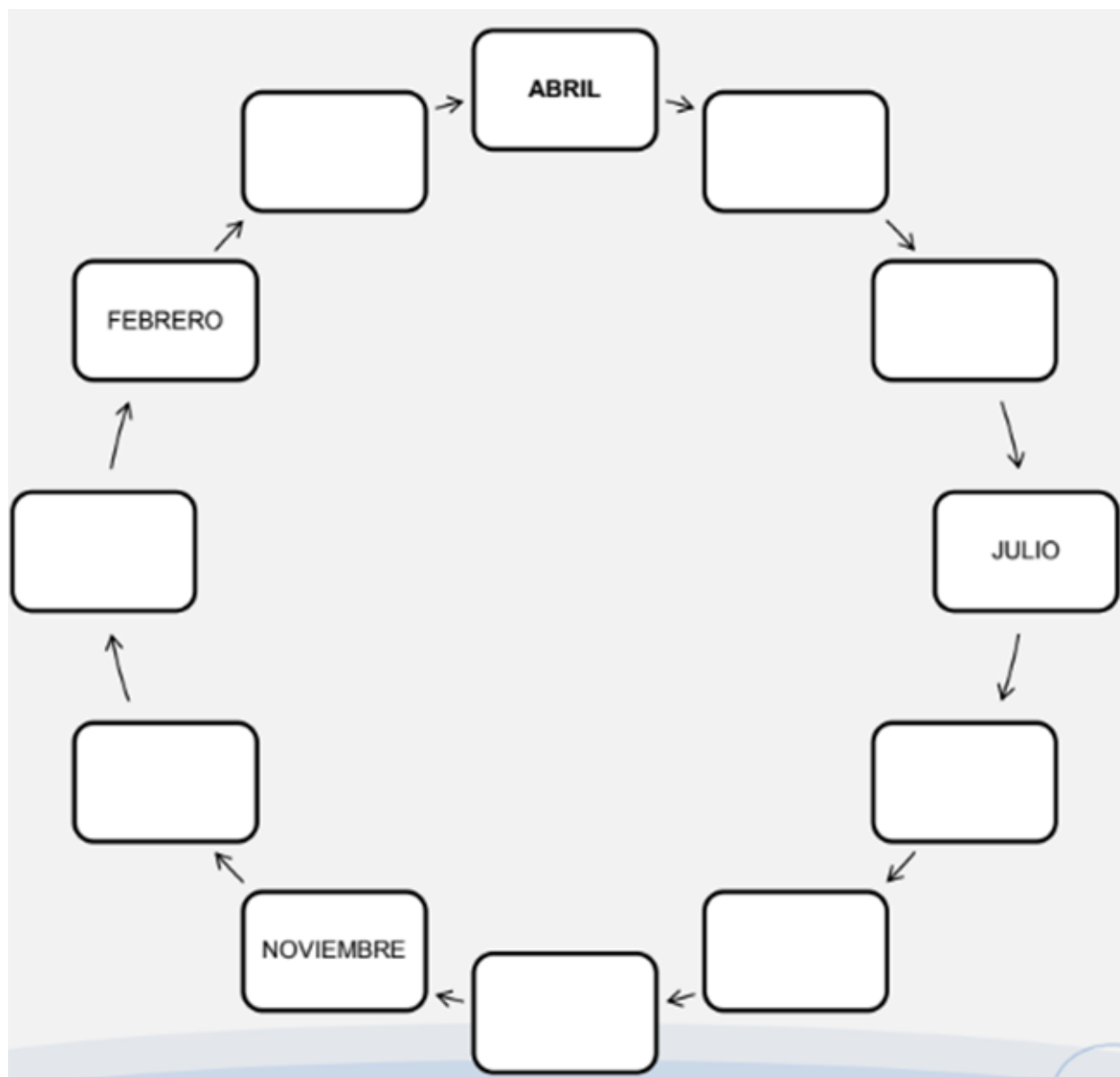
.....

Indicar hacia donde apuntan las flechas

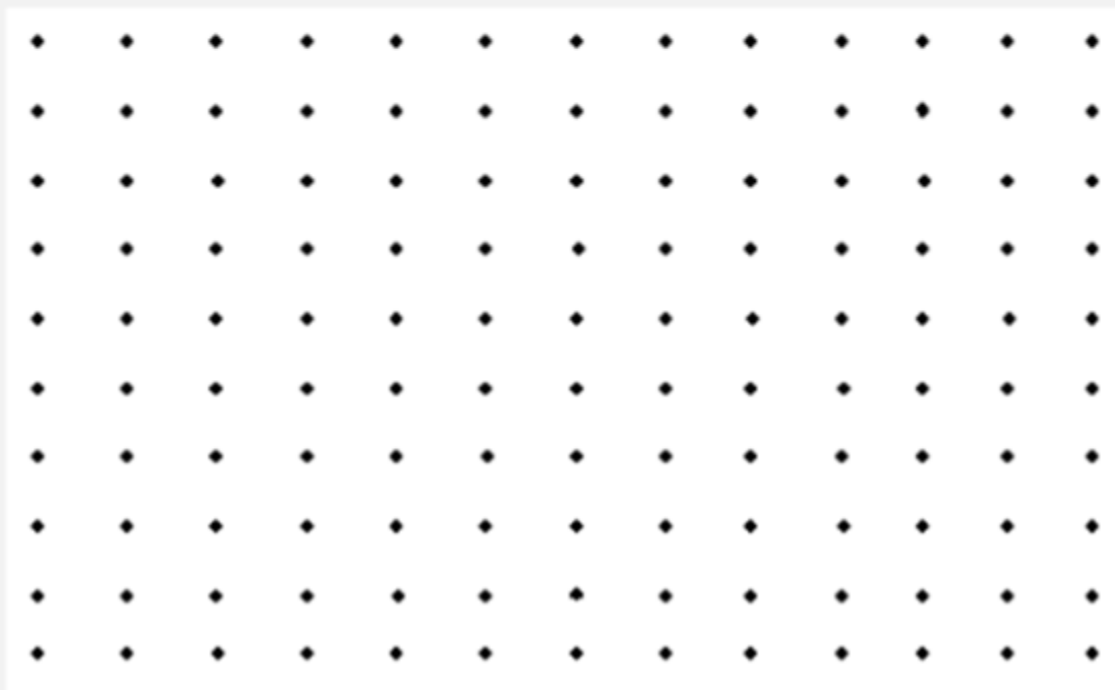
Arriba – Abajo – Izquierda - Derecha



Escribir todos los meses del año comenzando por abril



Copiar el siguiente dibujo en el puntuado que se encuentra debajo



Dibujar:

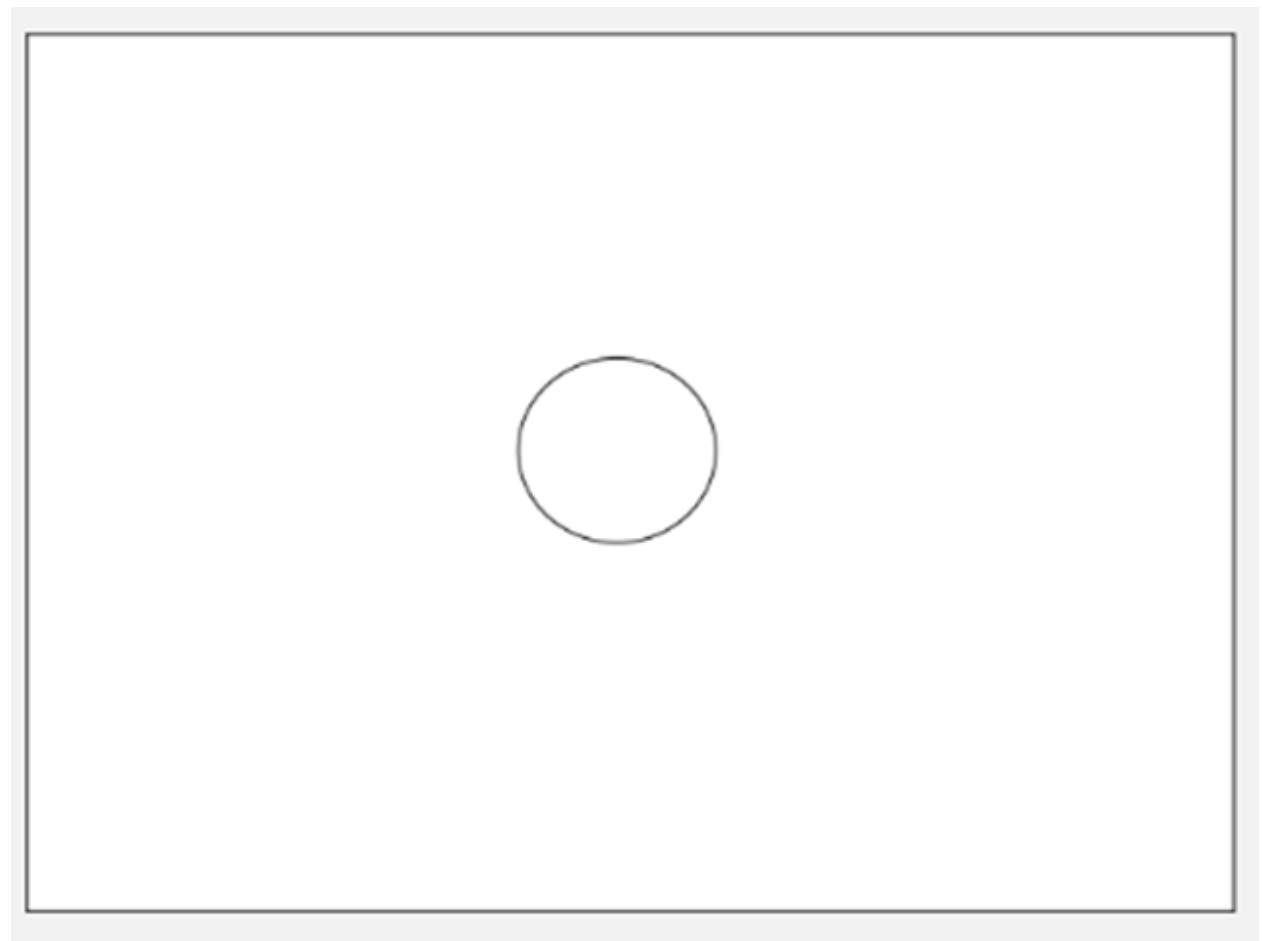
Un círculo en el centro.

Un cuadrado a la derecha del círculo

Un triángulo a la izquierda del círculo

Otro círculo a la derecha del cuadrado

Un rectángulo encima del cuadrado



**Ordenar las palabras en las columnas correspondientes.
Agrega otras que recuerdes.**

FRUTA	BEBIDA	ÁRBOL

LIMONADA

MANDARINA

CEREZO

AGUA

FRUTILLA

PINO

CAFÉ

DURAZNERO

TÉ

LIMONERO

MANZANA

CIRUELA

Trabajemos la atención: ¿cuántas veces se repite cada una de las siguientes palabras?

Crema, Crisma, Cromo, Cresta, Cráneo, Crónica, Crema, Cromo, Cresta, Cráneo, Crisma, Crimen, Crema, Criterio, Crónica, Crédito, Crimen, Cresta, Crema, Criterio, Cráneo, Crisma, Cromo, Crédito, Cráneo, Crónica, Cresta, Crisma, Cráneo, Crisma, Cresta, Criterio, Crimen, Cromo, Cráneo, Crema, Crédito, Cromo, Crisma, Cráneo, Criterio, Crimen, Cresta, Crema, Crónica, Crédito, Cresta, Crónica, Crema, Crisma, Cromo, Crema, Crisma, Crédito, Criterio, Cromo, Crimen, Cráneo, Crónica, Cresta, Crema, Crimen, Crisma, Cráneo, Criterio, Crema, Crédito, Cromo, Cráneo, Crédito, Crimen, Cresta, Crédito, Criterio, Cráneo, Crisma, Criterio, Cromo, Crónica, Crisma, Crimen, Cráneo, Crédito, Cresta

PALABRAS	REPETICIONES
Crema	
Cromo	
Crisma	
Cresta	
Cráneo	
Crimen	
Crónica	
Criterio	
Crédito	
TOTAL	

Colorear todas las ranas que se encuentran en el siguiente recuadro



¿Cuántas ranas ha coloreado?.....

¿Qué otros animales ve en el recuadro?.....

Rodee con un círculo las copas. Pinte de rojo las ollas. Pinte de azul los vasos. Pinte de amarillo las cucharas.



Trabajemos el lenguaje: buscar una sílaba de dos letras que concuerde con cada grupo de cinco palabras. Para cada grupo de palabras de un mismo recuadro, las dos letras centrales que faltan son las mismas, intente encontrarlas para que todas las palabras de un mismo grupo adquieran significado

Me__ta	Pa__ta
Re__ña	Co__ta
Pe__bre	At__ta
Ca__ro	Pe__ar
Vi__ra	Me__na
Re__bo	Me__ar
Ra__mo	Mo__da
Li__to	Fo__ma
Va__ar	Mi__ro
Po__ma	Ma__ra
Cre__so	Trá__co
Her__so	Pre__jo
Mar__ta	Con__ar
Gra__la	Per__la
Gru__so	Des__lo

Trabajemos la visualización: hacer una lista, de memoria, del máximo número de objetos que pueden encontrarse dentro de un bolso

Billetera

Trabajemos el lenguaje: escriba el máximo número de palabras, sin repetir, que contengan las vocales a – o. Estas vocales pueden estar repetidas, pero las restantes (e, i , u) no deben formar parte de la palabra (como mínimo escriba 35 palabras) .

a – o

Mano, cansado.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trabajemos el lenguaje: escribir debajo de la palabra RUTAS otra palabra con significado que tenga el mismo número de letras, cambiando solo una de las letras de la palabra y dejando en la misma posición las cuatro restantes (por ejemplo ROTAS). Seguidamente aplique el mismo sistema, tomando como punto de referencia la última palabra escrita (ROTAS). No se debe repetir ninguna palabra.

RUTAS
ROTAS

Trabajemos la asociación: escribir 30 cosas que sean de papel o que contengan una parte de papel en su composición.

COSAS DE PAPEL

Multa, factura.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trabajemos el lenguaje: completar las siguientes palabras con las sílabas de dos letras que faltan.

Ban__do	Son__ír	Cer__za
Rús__co	Ser__do	Cas__ga
Tra__ro	Can__ón	Gra__to
Des__cho	Mar__llo	Pos__zo
Sar__na	Cál__lo	Tra__co
Con__na	Per__so	Res__la
Res__to	Fac__ra	Ter__lia
Per__na	Pro__sa	Ver__ón
Tra__te	Cor__za	Cas__ño
San__ral	Nau__as	Pes__do
Pla__no	Tor__za	Bom__nes
Per__me	Com__ne	Tro__os
Col__na	Tra__ja	Ges__ón

Trabajemos la asociación: escribir una frase o historia corta con las cuatro palabras de cada fila.

PLAYA – TELÉFONO – TOALLA – NUBE

En la *playa*, después de apagar el *teléfono*, me estiré en la *toalla* y una enorme *nube* se acercaba.

SÁBADO – ABRIGO – CAFÉ – NIDO

.....

MANTA – BOLSA – TELEVISIÓN – REÚMA

.....

AGENDA – BANCO – PIANO – COMEDIA

.....

Trabajemos el lenguaje: combinar todas las letras de la palabra CARPETAS formando palabras con significado. Elija solo las letras que necesite siempre y cuando formen parte de la palabra. No añadir letras. Escribir al menos 40 palabras

CARPETAS

Ser, reta.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trabajemos la atención: subraye los números contiguos, máximo dos números, que sumados den como resultado el número 7.

72349052542943933204025492719
23876246254923586124344090342
23178941539619483724628024953
29495260692495253234452596047
21396162949435210302874261762
44949423762261541134784493361
23761758561962420334303702617
27161759606851453743506248342
43958561575089603534844253364
39178687943303983736342637148
90458437325354625925244089272
38242618506268451535242563748
23948457553252761153574262574
30389326434556528581763624537
29042571553748596258245736335
30339525751068578595242571658
33403984245236289383426561251

Trabajemos la atención: subraye las palabras repetidas de la siguiente lista de palabras.

Libre	Llaga	Lomo
Letra	Luego	Leña
Latir	Lunar	Lote
Leer	Lento	Local
Licor	Labor	Lazo
Lente	Lodo	Lira
Lío	Luna	Luego
Lupa	Listo	Luz
Lucha	Lona	Lima
Latir	Listín	Líder
Ley	Limbo	Lago
Loca	Labio	Licor
Loro	Lujo	Libre
Lista	Luna	Lugo
Lápiz	Leer	Libro
Lupa	Lija	Limbo

Trabajemos la asociación: escriba cinco platos que contengan los siguientes ingredientes.

Cebolla	1) 2) 3) 4) 5)
Arroz	1) 2) 3) 4) 5)
Papas	1) 2) 3) 4) 5)
Harina	1) 2) 3) 4) 5)

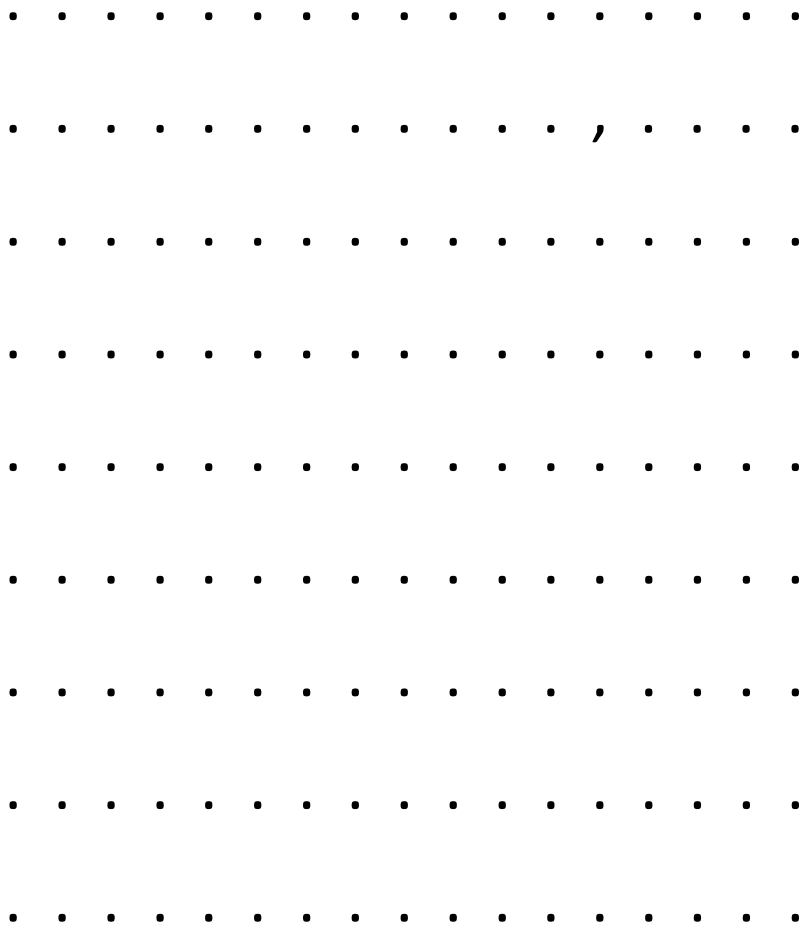
Trabajemos el lenguaje: buscar una sílaba de dos letras que concuerde con cada grupo de cinco palabras. Para cada grupo de palabras de un mismo recuadro, las dos letras centrales que faltan son las mismas, intente encontrarlas para que todas las palabras de un mismo grupo adquieran significado

Pro _ _ t o	Tra _ _ ro
Pri _ _ ro	Bra _ _ ro
Pro _ _ sa	Náu _ _ as
Bro _ _ ar	Fal _ _ ar
Col _ _ na	Pul _ _ ra
Ces _ _ llo	Mor _ _ ro
Cor _ _ na	Car _ _ ra
Par _ _ da	Por _ _ ro
Mar _ _ llo	Len _ _ ja
Cor _ _ jo	Cor _ _ za
Car _ _ ta	Con _ _ na
Tor _ _ za	Ban _ _ ra
Res _ _ to	Cor _ _ ro
Tra _ _ ro	Con _ _ sa
Tor _ _ do	Sor _ _ sa

Trabajemos la atención: encontrar qué palabra está desparejada. Cuando la encuentre, escribala en el recuadro blanco del final.

rape	roca	rezo	ropa	rito	rulo
ruso	rico	roce	reja	rock	rudo
rato	rojo	raya	rizo	ruin	roto
raza	rosa	rifa	ruta	reír	riña
rulo	rana	reto	rape	rubí	rabo
rudo	rock	ruin	rabo	raro	rato
reja	rifa	riña	roca	real	rico
roto	ropa	rana	ruso	rojo	rezo
rubí	reír	rito	roce	raya	raza
ruta	raro	rosa	rizo	reto	

Trabajemos la atención: seguir las siguientes indicaciones para obtener una figura. El punto de partida es la coma (segunda fila, quinto puesto empezando por la derecha). A partir de allí unir los puntos que se indique con un lápiz. Tomar como referencia su propio cuerpo. Ir diez puntos hacia la izquierda; dos hacia abajo; tres hacia la derecha, dos hacia abajo; tres hacia la izquierda; dos hacia abajo; diez hacia la derecha; dos hacia arriba; tres hacia la izquierda; dos hacia arriba; tres hacia la derecha; dos hacia arriba. ¿qué figura ha obtenido?”



Unir con una línea los días y meses para encontrar las festividades correspondientes.

21	DICIEMBRE	INMACULADA CONCEPCIÓN
01	JUNIO	AÑO NUEVO
25	MAYO	DÍA DEL TRABAJADOR
01	DICIEMBRE	GLORIAS NAVALES
01	MAYO	SAN PEDRO Y SAN PABLO
08	ENERO	TODOS LOS SANTOS
27	NOVIEMBRE	NAVIDAD

¿Cuántas personas distintas hay?



Completar la parte que falta de los refranes

- ✓ A caballo regalado _____
- ✓ A palabras necias, _____
- ✓ Agua que no has de beber, _____
- ✓ Al mal tiempo, _____
- ✓ Al que a buen árbol se arrima, _____
- ✓ _____, dios lo ayuda
- ✓ _____, mona se queda.
- ✓ Cada loco _____.
- ✓ Camarón que se duerme _____.
- ✓ _____, es porque piedras trae.
- ✓ De noche todos los gatos _____.
- ✓ _____ tal astilla
- ✓ _____, y te diré quién eres.
- ✓ _____ y el diablo los junta.
- ✓ Donde manda capitán, _____.
- ✓ Donde pongo el ojo _____.
- ✓ El que quiere celeste, _____
- ✓ El que la sigue _____.
- ✓ _____, poco aprieta
- ✓ El que ríe último, _____.

- ✓ _____, corazón contento.
- ✓ Haz el bien, _____.
- ✓ _____ vale por dos.
- ✓ _____ es lo último que se pierde.
- ✓ _____, la bonita la desea.
- ✓ _____, que cien volando..
- ✓ Más sabe el diablo por viejo _____
- ✓ No dejes para mañana _____.
- ✓ No hay mal que _____
- ✓ _____, corazón que no siente.
- ✓ _____ no muerde.

Escribir la palabra contraria a...

Oscuro _____

Abierto _____

Alto _____

Pequeño _____

Fácil _____

Frío _____

Duro _____

Caro _____

Largo _____

Rápido _____

Blanco _____

Limpio _____

Bueno _____

Pequeño _____

Rico _____

¡Encontrar al intruso! ¿Qué palabra es la que no encaja con las demás?

Pato Oveja Burro Camión Caballo

Verde Bosque Amarillo Rojo Negro

Lápiz Bolígrafo Plato Rotulador Pluma

Alberto María Antonia Carmen Rosario

Abrigo Bufanda Guantes Gorro Cepillo

Amargo Ácido Dulce Limón Salado

Madrid Barcelona Sevilla África Bilbao

Arroz Macarrones Sopa Tenedor Lentejas

¡Nos vamos al supermercado! Ordenar del 1 al 8 lo que haría para llevar la compra a casa

_____ Colocar los productos en la cinta

_____ Pagar la compra

_____ Colocar los productos en el carro

 1 Hacer una lista de la compra

_____ Meter la compra en el carrito

_____ Transportar la compra a casa

 8 Colocar la compra

_____ Llegar al supermercado

¡Vamos a refrescar la memoria! Contestar las siguientes preguntas:

¿Cuál es la estación del año que hace más frío?

¿Cuál es el actual presidente del gobierno?

¿En qué mes se celebra pascua?

¿Cómo se llama el profesional que pinta las paredes?

¿Cuántos lados tiene un cuadrado?

¿Cuál es la capital de Uruguay?

¿Cuál es el cuarto día de la semana?

¿Cuál es la tercera letra del abecedario?

¿Dónde se echan las cartas?

¿Dónde compraría cada uno de estos objetos?

Periódico _____

Vendaje _____

Zanahorias _____

Calcetines _____

Champú _____

Zapatos _____

Queso _____

Libreta _____

Anillo _____

Arroz _____

Copie las siguientes formas a su lado



Escriba cada una de las siguientes palabras, en el lugar que corresponda a su definición.

Cuaderno

Gafas

Anillo

Raqueta

Manopla

_____ : Aro pequeño que puede ser de metal, o de otro material más sofisticado como oro o plata, que se luce con fines estéticos o simbólicos en un dedo de la mano.

_____ : Instrumento deportivo constituido por un mango y una red cubierta por un aro, que se utiliza para pegar a la pelota.

_____ : Prenda de ropa que se utiliza para cubrir las manos. A diferencia de los guantes no tiene separación para todos los dedos, únicamente para el pulgar.

_____ : Instrumento formado por dos lentes unidas por un armazón y dos varillas, que sirve para corregir problemas de visión.

_____ : Instrumento formado por hojas de papel en el que se pueden escribir, tomar notas o dibujar

Describir las siguientes palabras

Tenedor: _____

Radio: _____

Collar: _____

Mesa: _____

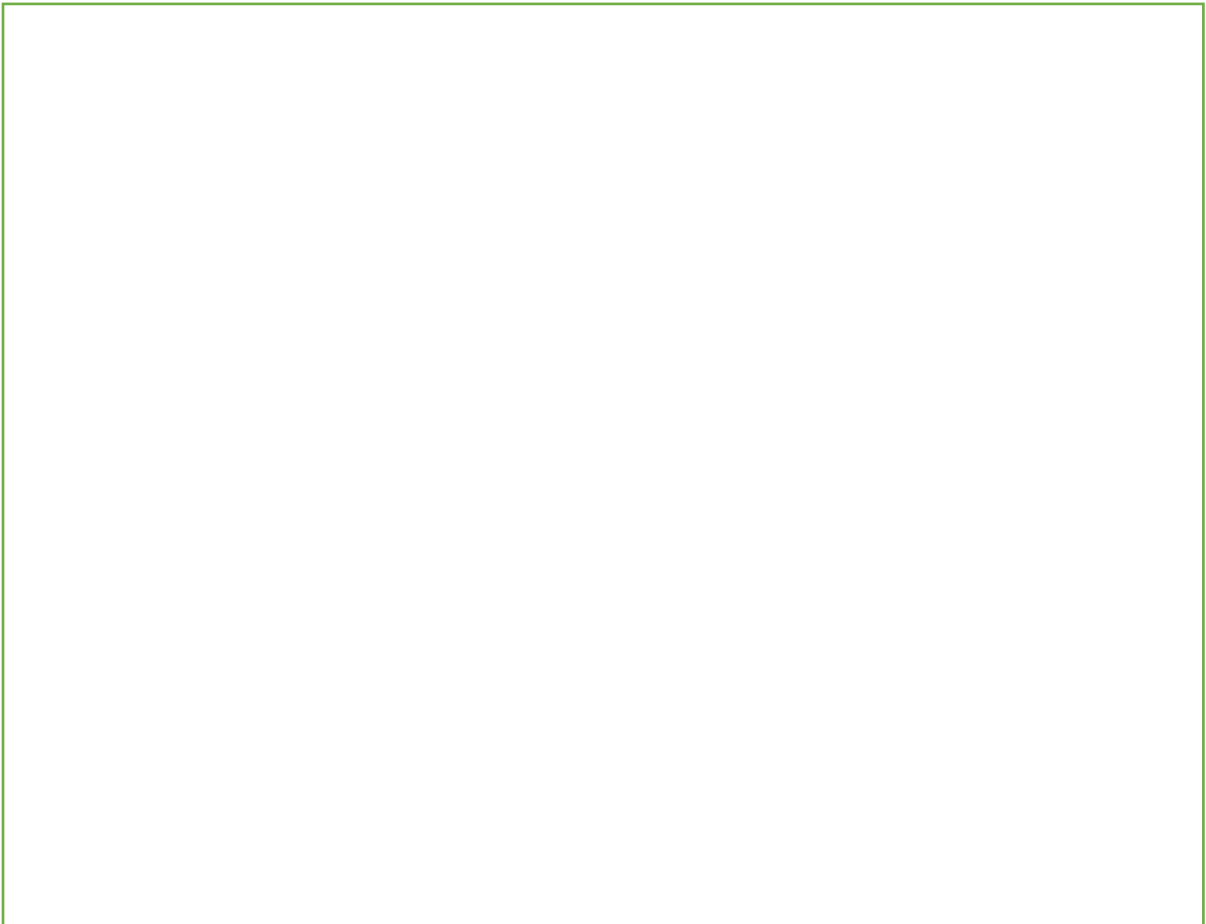
Hacha: _____

Tachar todos los símbolos que sean iguales a Ó

ÓÒÓÖÓÔÕÓÖÓÔÓÖÓÒÕÒÒÔÒÕÓÖÒÔÕÔÓÕ
ÔÔÕÓÕÖÓÓÕÓÕÖÕÕÒÕÖÒÖÓÓÖÒÖÕÖÔÓÖ
ÖÔÖÓÕÓÕÕÕÒÕÕÓÔÔÕÔÓÔÔÓÔÕÓÓÔÓÒÒ
ÕÒÓÓÔÒÕÒÓÔÖÒÓÓÒÖÒÓÖÒÖÔÓÖÖÒÖÓÓ
ÓÒÓÖÓÔÕÓÖÓÔÓÖÓÒÕÒÒÔÒÕÓÖÒÔÕÔÓÕ
ÔÔÕÓÕÖÓÓÕÓÕÖÕÕÒÕÖÒÖÓÓÖÒÖÕÖÔÓÖ
ÖÔÖÓÕÓÕÕÕÒÕÕÓÔÔÕÔÓÔÔÓÔÕÓÓÔÓÒÒ
ÕÒÓÓÔÒÕÒÓÔÖÒÓÓÒÖÒÓÖÒÖÔÓÖÖÒÖÓÓ

¡A dibujar!

- Un círculo en el centro
- Un cuadrado a la derecha del círculo
- Un triángulo a la izquierda del círculo.
- Otro círculo a la derecha del cuadrado.
- Un rectángulo encima del cuadrado.



Responder con palabras que empiecen por C

Dos ciudades

Dos animales

Dos nombres de persona

Dos objetos

Un plato de comida

Una persona famosa

¿Quién es quién? Completar las siguientes oraciones sobre las relaciones de parentesco.

La mujer de mi hermano es mi _____

El hermano de mi madre es mi _____

El padre de mi abuela es mi _____

La suegra de mi padre es mi _____

El marido de mi hija es mi _____

¡Ordenemos palabras! Ordenar 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

Escribir el abecedario al revés

Z	Y	X											

¡Practiquemos con números!

Seguir la serie de 3 en 3.

113	116	119			

Seguir la serie de 5 en 5.

128	133	138			

Seguir la serie de 7 en 7.

239	246	253			

Seguir la serie de 9 en 9.

314	323	332			

Escribir, ¿Qué sucede si...?

¿Se dejan las llaves dentro de casa?

¿No paga la factura del agua?

¿Se descuida la comida en el horno?

¿Deja el coche mal estacionado?

¿Tiende la ropa en el tendedero?

¿Va a hacer la compra y no lleva dinero?

Encontrar en cada fila la misma secuencia de letras repetida.

AACBE	AASBE	AACBE	ACBEA	ACCAB
RSTVT	RSRTV	RTVTT	RSTVT	RTTTV
CRIRR	CRRIR	CRIRI	CCRIR	CRIRR
MNMSS	MNMSS	MMSNS	NMNSS	MMSNS
TQTKL	TKTQL	TQTKL	TTKQL	TKTQL
WPLPC	WLCPP	WPCLW	WWPLC	WPLPC
JKDFJ	JKJDF	JKDFJ	JFJDJ	JKFDJ
ZPLDM	ZLPDM	ZPDMZ	ZPLDM	ZDLMP

Trabajemos la organización. Leer atentamente el siguiente fragmento e intentar memorizarlo durante un minuto aproximadamente: un grupo de compañeros queda para cenar. Paco y Víctor son muy buenos amigos. María y Silvia no se hablan desde hace días. Rosa y Juan han empezado a salir juntos. Paco y Pepe están enojados. Juana y Silvia son muy buenas amigas. ¿Cómo distribuiría a los comensales evitando juntar las personas que están peleadas?”

The diagram shows a rectangular table layout with 10 empty boxes for seating. The boxes are arranged in three rows: three in the top row, four in the middle row, and three in the bottom row. The boxes are intended for students to write names of people who should not sit next to each other based on the provided text.

REFERENCIAS

Anna Puig, 2007, *Ejercicios para mejorar la memoria / 2*, Madrid, España, Editorial CCS

Laura Anson Artero, Ivet Bayés Marín, Fátima Gavara Beltran, Anna Giné Rabadán, Carlos Nuez Hernández, Itxaso Torrea Araiz, 2015, *Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria*

Ivania Hajnrihar, Cuadernillo de actividades cognitivas para adultos mayores y/o cuidadores, Santiago, Chile