

ENTRENA TU MENTE

PROGRAMA MAYORES ACTIVOS



AYUNTAMIENTO DE
**San Antonio
de Benagéber**

ACTIVIDADES
PARA MANTENER
LA MENTE
ACTIVA

¿POR QUÉ SE DICE QUE TIENE MEMORIA DE ELEFANTE?

Siempre se ha dicho aquello de «tienes memoria de elefante» aludiendo al hecho de que los elefantes parecen tener una memoria inigualable en ningún otro animal.

ENTRENA TU MENTE

Desde la Concejalía de Igualdad y Políticas Inclusivas, pretendemos mejorar y completar la oferta de servicios dirigidos a las personas mayores de 55 años en el municipio. Ofrecemos un amplio programa de actividades como espacio para fomentar la participación, encuentro y la integración del colectivo social de mayores. Los fines que pretendemos son promover la convivencia, solidaridad y ayuda mutua, la participación en la vida social y comunitaria; así mismo favorecer el desarrollo cultural y la ocupación de tiempo libre de nuestros mayores para la mejora de su calidad de vida.

Los objetivos de esta concejalía son entre otros:

- Favorecer el disfrute de la vida por medio del desarrollo de habilidades sociales y personales.
- Reforzar el mantenimiento de las capacidades funcionales de las personas mayores, actuando en un ámbito preventivo y aumentando su bienestar.
- Apoyar la creación de grupos autónomos de actividad.
- Promover la participación social de los mayores y la dinamización de los colectivos de mayores.
- Desarrollar acciones socioeducativas de carácter individual y grupal.

Es por eso que les ofrecemos este dossier, donde podrán realizar un trabajo de estimulación cognitiva con un objetivo terapéutico. Se ha constatado la importancia de que una adecuada estimulación mejora la calidad de vida de las personas en cualquier etapa de la vida.

M^a Ángeles Irles Martínez
Concejala de Igualdad y Políticas Inclusivas,
Sanidad y Bienestar Animal



*Te proponemos
actividades divertidas
así como juegos de
concentración y memoria*





Memoria de elefante

Si hay un animal que se caracteriza por su gran inteligencia y su prodigiosa memoria es sin duda el elefante. Estos paquidermos no dejan de sorprender a los humanos por sus avanzadas facultades de socialización y sus capacidades cerebrales. Los elefantes viajan en grandes grupos matriarcales en los que desarrollan sus actividades cotidianas en comunidad. De alguna forma, los elefantes de un mismo grupo se mantienen en contacto y conocen con exactitud la ubicación de sus padres. La respuesta se encuentra en el olfato y la memoria. A través de su potente sentido del olfato, el elefante buscará a cada uno de sus compañeros y utilizando su prodigiosa memoria, realizará un mapa mental que le dará una noción exacta de su ubicación y de la distancia que los separa. Cuando hablamos de prodigiosa memoria, no hablamos de memoria a largo plazo sino de la capacidad de actualización de la información y almacenamiento a corto plazo.

1

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

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.

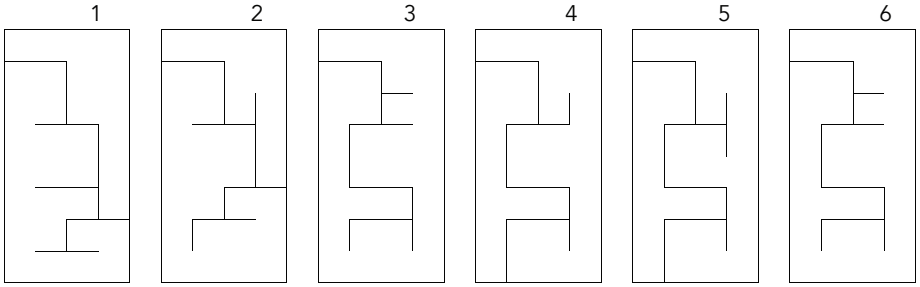


Ejercicio sencillo para entrenar tu mente cada día

Cepillarse los dientes con la otra mano: ¿Eres diestro? Empieza a cepillarte los dientes con la mano izquierda, y lo mismo va para los zurdos: a partir de ahora con la derecha. Esto incluye coger y abrir la pasta de dientes con la otra mano.

2

Señale cuáles de las figuras inferiores son iguales. -----



3

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

4

¿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 |

5

Ordene la siguiente frase de Séneca y escríbala debajo.

ALGO, SABER NO HABERLO
 PARA CON APRENDIDO BASTA.



6

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

7

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,

8

Sudokus

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

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

9

Averigüe la letra inicial de cada palabra y descubra con todas ellas el nombre de un país y su capital.

- | | |
|-----------|-----------|
| _ ELOTA | _ BONO |
| _ RMARIO | _ ILLA |
| _ EINA | _ NGÜENTO |
| _ LIENTO | _ OTARIO |
| _ ARRAFA | _ ARBÓN |
| _ NIVERSO | _ MPERIO |
| _ EROSOL | _ RDEN |
| _ UNQUE | _ EVERA |



10

Rellene los cuadros vacíos con el signo matemático o número adecuado para que las operaciones sean correctas.

| | | | | | | | |
|----------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----|
| | 6 | | | | | | |
| <input type="text"/> | + | 4 | - | 3 | = | 6 | |
| | 4 | <input type="text"/> | | + | <input type="text"/> | + | |
| 7 | - | 2 | <input type="text"/> | 5 | = | 10 | |
| | 2 | | | - | | - | |
| 3 | + | <input type="text"/> | + | 1 | = | 5 | |
| | 1 | | | = | | <input type="text"/> | |
| | = | | | <input type="text"/> | | | 11 |
| <input type="text"/> | | | | | | | |

11

Descubra la letra que diferencia ambos cuadros.

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

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

12

Teniendo en cuenta la equivalencia de cada símbolo, escriba a la derecha nuevas palabras.



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| ○ | ◎ | ⊕ | ⊖ | = | C | O | S | A |
| ⊕ | ◎ | ⊕ | ⊖ | = | -- | -- | -- | -- |
| ⊕ | ⊖ | ○ | ⊖ | = | -- | -- | -- | -- |
| ○ | ⊖ | ◎ | ⊕ | = | -- | -- | -- | -- |
| ○ | ⊖ | ⊕ | ⊖ | = | -- | -- | -- | -- |

13

Descubra los números que no se repiten y escriba cuánto suman juntos.

| | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 112 | 125 | 115 | 128 | 116 | 130 | 112 | 133 | 117 | 136 | 120 |
| 130 | 115 | 112 | 130 | 133 | 122 | 114 | 125 | 115 | 114 | 128 |
| 115 | 128 | 133 | 117 | 114 | 125 | 128 | 141 | 116 | 130 | 117 |



Ejercicio sencillo para entrenar tu mente cada día

Juega con monedas: Toda esa chatarra que guardas tienen una utilidad. Intenta llevar siempre monedas en el bolsillo y tócalas de vez en cuando intentando adivinar qué valor tiene la moneda sin mirarla. Reconocer algo sin usar la vista incrementa la actividad cerebral.

14

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

| | L | M | P |
|---------------------|-------|-------|-------|
| Clases de árboles | _____ | _____ | _____ |
| Capitales de países | _____ | _____ | _____ |
| Tipos de animales | _____ | _____ | _____ |

15

A las palabras de la derecha les faltan algunas sílabas, complételas con las que aparecen a su izquierda.

| | | | | |
|-----|----|----|----------------|------------|
| CHA | CA | MA | ___ RRE ___ RA | PRE ___ TA |
| GUN | MO | TE | RE ___ LA ___ | ___ TERIAL |

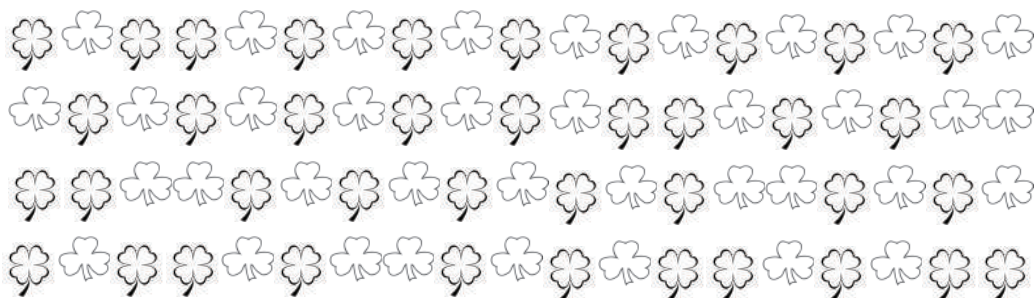
16

Coloree las parejas de números que sumen 12.

| | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| 6 6 | 5 7 | 7 3 | 3 9 | 9 2 | 1 11 | 4 6 | 8 4 |
| 2 10 | 3 8 | 10 2 | 8 5 | 7 4 | 6 5 | 4 9 | 2 8 |
| 1 12 | 4 8 | 11 3 | 9 4 | 7 5 | 8 6 | 2 8 | 3 5 |
| 9 2 | 11 1 | 8 3 | 6 6 | 7 6 | 9 3 | 5 7 | 9 2 |

17

¿Cuántos tréboles de 3 hojas hay? ____ ¿Y de 4? ____



18

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

Mantener la mente activa es un requisito esencial para poder disfrutar de un envejecimiento activo y saludable. Entre los expertos en esta materia existe un acuerdo unánime: una de las razones por las que la mente envejece es la falta de uso del cerebro.

Cumplir años ocasiona inevitablemente un proceso de declive funcional en el organismo humano; sin embargo, su velocidad obedece en gran medida al modo de afrontar este delicado período.

El cuidado de la salud es un hábito oportuno a cualquier edad, pero en la vejez resulta imprescindible. Un estilo de vida saludable retrasa el curso evolutivo del envejecimiento; tanto en su dimensión física, como en la mental y la social.

A lo largo de los últimos 12 meses, 52 fichas de trabajo han llegado puntualmente a su cita con quienes se interesan por su salud cognitiva. El próximo año seguirán apareciendo cada semana, como lo han hecho hasta ahora.

**Vive
la
vida
olvida
la
edad**



AYUNTAMIENTO DE
**San Antonio
de Benagéber**



SERGEVAMA