

MANUAL DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

Nivel 2

**Centros de Mayores
Ayuntamiento de San Fernando**



Este manual ha sido diseñado para ofrecer una gran variedad de actividades de envejecimiento activo de diversa tipología. El objetivo es dar continuidad a los diferentes talleres que se han venido realizando presencialmente en los Centros Socioculturales de Mayores y por otro lado, también queremos plantear este cuadernillo como espacio de expresión y creación.

Las actividades están organizadas en dos apartados generales:

- Activa tu mente: en la página 3 con diferentes actividades de estimulación cognitiva, lectoescritura, comprensión lectora, cálculo, entretenimiento, etc. Las actividades de este bloque están divididas en sesiones, lo recomendado es realizar dos sesiones a la semana.
- Activa tu cuerpo: en la página 97. Te proponemos varias sesiones de ejercicio físico con un calendario con algunas recomendaciones.

Para cualquier duda, consulta o petición de cita, os facilitamos las diferentes vías de comunicación y contacto con el equipo técnico de animación sociocultural:

- A través del teléfono 91 674 84 60
- Atención presencial con cita previa en los Centros de Mayores José Saramago y Gloria Fuertes: Martes y Miércoles de 10:00 a 13:30h.



**Activa tu
mente**



Fecha:	
Hora:	
Lugar:	

¿Cómo te sientes hoy?

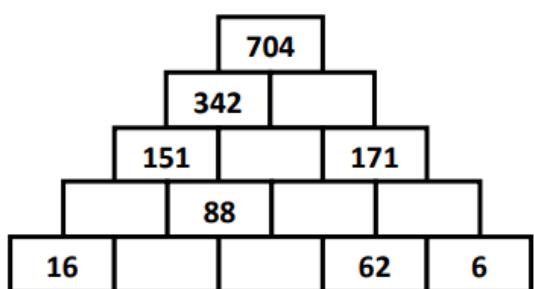
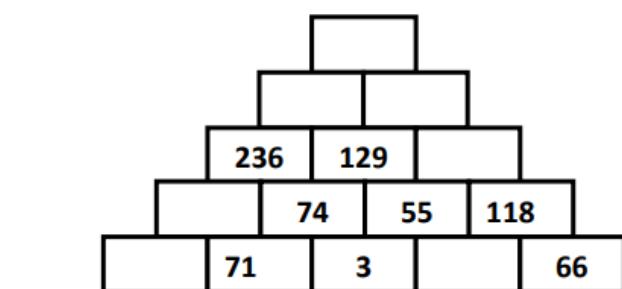
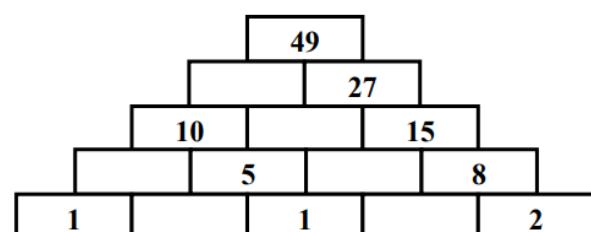
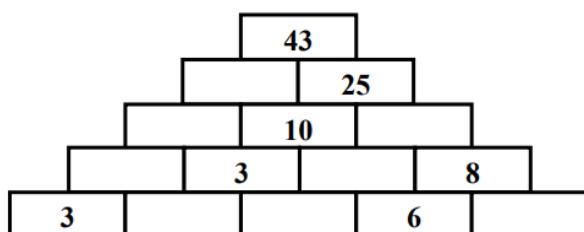
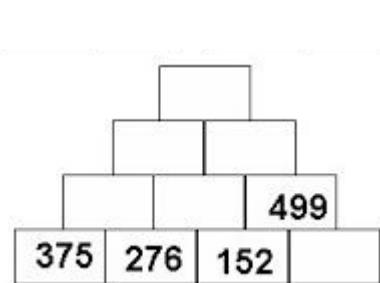
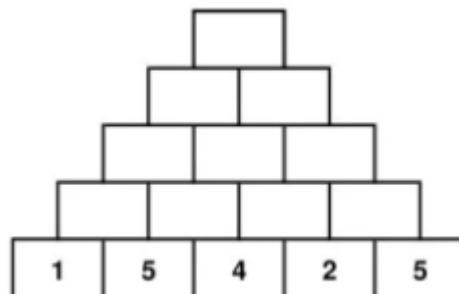
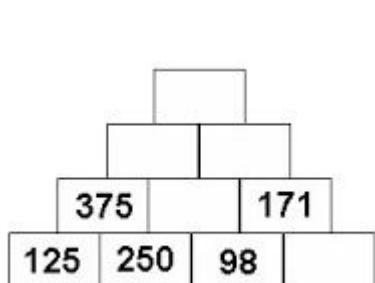
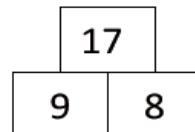


Ejercicios de cálculo:

1. ¿Qué número falta en el cuadrado en blanco?

6	2	12
4	5	20
24	10	?

2. Resuelve las siguientes pirámides numéricas. Recuerda hay que poner encima de dos números continuos la suma de éstos y que, al contrario, habrá que restar si tenemos solamente el de encima y el de su lado. Ejemplo:



Ejercicios de memoria:

1. A continuación, tienes diferentes fechas del año, que por una cuestión u otra son importantes. Escribe a su lado qué festividad señalan.

1 de noviembre:

6 de diciembre:

1 de mayo:

15 de mayo:

19 de marzo:

12 de octubre:

24 de junio:

1 de enero:

8 de diciembre:

15 de agosto:

29 de junio:

25 de julio:

14 de febrero:

24 de diciembre:

6 de enero:

7 de julio:

28 de diciembre:

23 de abril:

2. Ahora vas a encontrar diferentes líneas de letras y números. Lee una. Despues cierra los ojos y repite la secuencia en voz alta. Repite el proceso con cada una de ellas.

P – H – U – W – C – B – A – J

O – P – Y – T – M – N – B – Z

W – C – V – N – H – R – F – Q

1 – 6 – 6 – 9 – 8 – 9 – 7 – 6

7 – 4 – 5 – 6 – 4 – 1 – 2 – 0

Ejercicios de Lenguaje:

- 1. Anagramas.** Con las letras de las siguientes palabras podrás encontrar nombres de animales si les cambias el orden.

Da pan → Panda

Aplaca →

Ni pelota →

Ni cama →

Me callo →

Un cargo →

Cebar →

Barco →

Ir moderado →

Procesión →

Acelga →

Gloria →

Pega duro →

Ni agua →

Unta grano →

Lijaba →



02

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

7

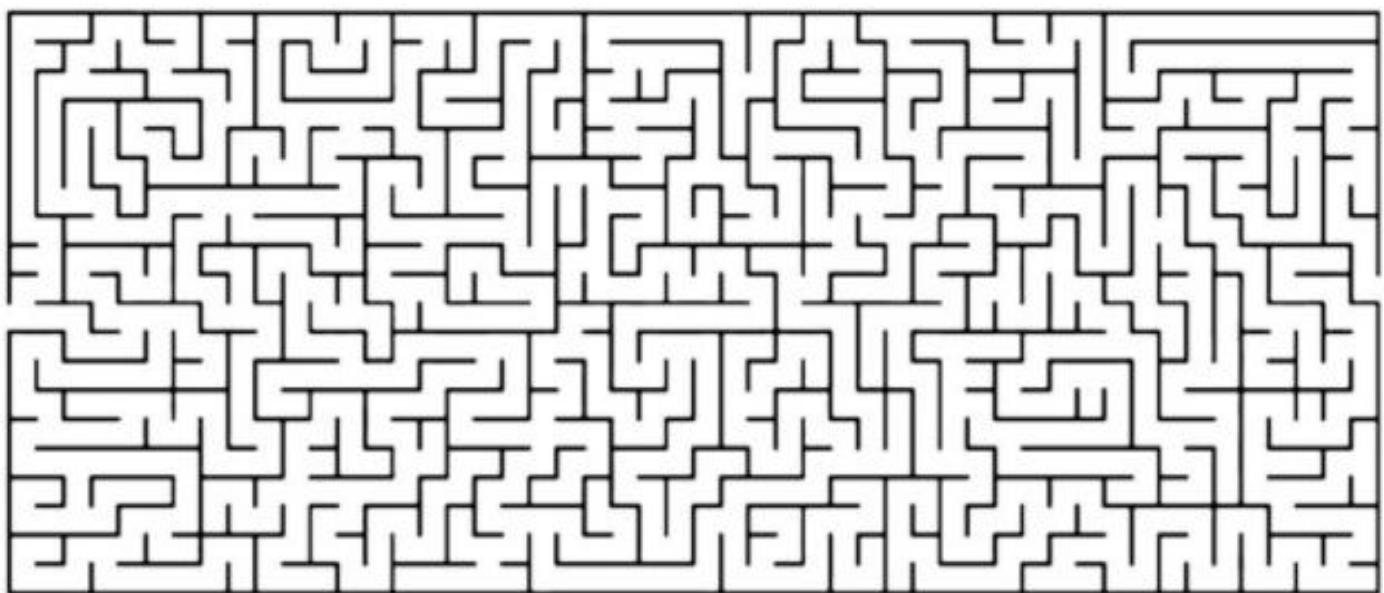


Pasatiempos:

1. Pinta el siguiente mandala. Puedes ponerte música relajante de fondo para favorecer la concentración.



2. ¿Puedes salir de este laberinto? Practica tu orientación.



3. Resuelve este par de sudokus.

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



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

4. Sopa de letras. Busca en el siguiente recuadro los 15 adjetivos que tienes debajo, y también sus 15 contrarios (que tendrás que escribir a su lado).

CLARO –

GENEROZO –

DURO –

LARGO –

AMADO –

SUAVE –

BUENO –

DIVERTIDO –

LISO –

GUAPO –

ALTO –

POSITIVO –

SIMPÁTICO –

FUERTE –

SALADO –



Fecha:
Hora:
Lugar:



Actividades de atención:

1. Lee con atención el siguiente texto. Después, marca todas las “a” y las “s” que encuentres y di cuántas hay.

Alicia era la dueña de una pensión donde se alojaba la más diversa clase de personas. Había un poeta, un estudiante de medicina, un pintor, una arquitecta y un matrimonio con un bebé. Alicia se encargaba de todos ellos como si de sus propios hijos se tratara. Por eso, aquella Navidad se pusieron todos de acuerdo para hacerle un bonito regalo. Entre todos le compraron un precioso gato de angora.

Nº total de “a” →

1

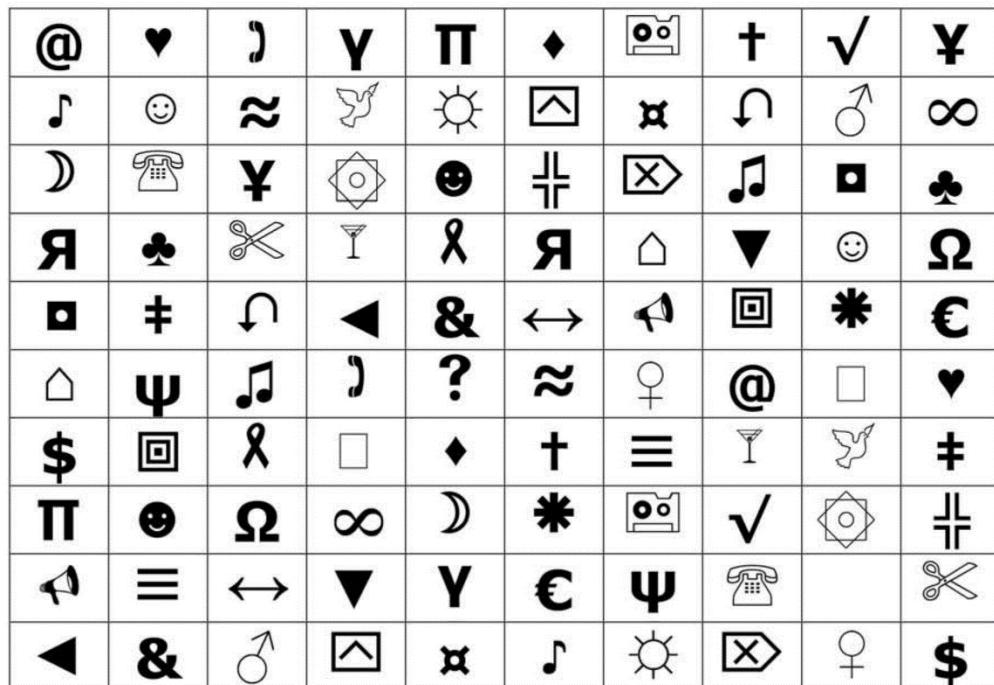
Nº total de “s” →

1

2. Ahora, sin volver a mirar (mejor tápalo), escribe todo lo que recuerdes de la historia:

3. Escribe el abecedario al revés sin hacer trampa. Debe sobrarte una casilla.

4. Todas estas figuras están repetidas dos veces. ¿Cuál es la que no tiene pareja?



Ejercicios de cultura general:

1. Relaciona cada Dios griego con su correspondiente en la mitología romana:

ZEUS
HERA
POSEIDÓN
HADES
ATENEA
ARES
AFRODITA
HEFESTO
HERMES
ODISEO

NEPTUNO
JUNO
MERCURIO
JÚPITER
ULISES
VENUS
DIANA
MARTE
PLUTÓN
VULCANO

04

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy? 12



Ejercicios de razonamiento:

1. ¿Puedes resolver los siguientes enigmas?

- a) Si tres niños cazan tres moscas en tres minutos, ¿cuánto tardarán treinta niños en cazar treinta moscas?

- b) Este banco está ocupado por un padre y un hijo. El padre se llama Juan y el hijo ya te lo he dicho.

- c) Algunos meses tienen 31 días, otros solo 30. ¿Cuántos tienen 28?

- d) Si un tren eléctrico va de Norte a Sur, ¿hacia qué lado echará el humo?

- e) El monte Everest, la montaña más alta del mundo, fue conquistada en 1953 por el neozelandés Edmund Hillary y el sherpa nepalí Tenzing Norgay. ¿Cuál era la montaña más alta del mundo antes de descubrir el Everest?

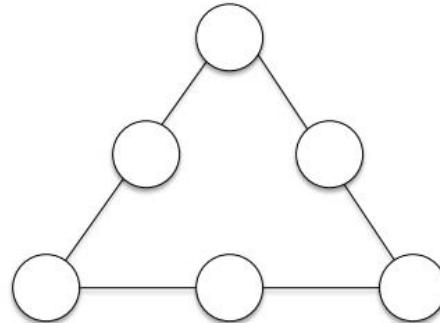
- f) Hay seis vasos en fila. Los primeros tres tienen agua y los tres restantes están vacíos. ¿Cómo se puede reordenar la fila alternando un vaso con agua con uno vacío si solo se puede tocar o mover un vaso?



Ejercicios de cálculo:

- 1. Cálculo.** Coloca cada número dentro de un círculo, de forma que cada lado del triángulo sume 100.

26, 28, 32, 34, 40 y 42.



- 2. Coloca los números del 1 al 9 en cada uno de los recuadros, sin repetir, de forma que la suma de los números en vertical coincida con la de los números en horizontal y que ambas sean 27.**

- 3. Cuenta, de 8 en 8 hacia atrás, desde 240 hasta llegar a 0.**

240 – 232 –

Ejercicios de memoria:

1. Completa los estribillos con las palabras que faltan (en cada hueco solo falta una). Después, di quién es el cantante y cómo se llama la canc n:

Al partir un _____ y una flor
 Un te quiero una caricia y un _____
 Es ligero equipaje
 Para un tan largo _____
 Las penas pesan en el _____

Título: _____ **Cantante:** _____

¿Y cómo es _____?
 ¿En qué _____ se enamor  de t ?
 ¿De dónde es?
 ¿A qué dedica el _____ libre?
 Pregúntale,
 ¿Por qué ha robado un trozo de mi _____?
 Es un _____, que me ha robado todo.

Título: _____ **Cantante:** _____

Buscando en el _____ de los _____
 uuuh
 Cualquier _____ pasado nos parece _____
 Volver la vista atrás es _____ a veces
 uuuh
 Mirar hacia delante es _____ sin _____

Título: _____ **Cantante:** _____

Eva _____ se fue
 Buscando el _____ en la _____
 Con su maleta de _____ y su _____ de rayas
 _____ se march  y solo me dej  recuerdos de su _____
 Sin la _____ indulgencia _____ María se fue.

Título: _____ **Cantante:** _____

Fecha:
Hora:
Lugar:

**Ejercicios de lógica y deducción:**

- Lee el siguiente texto y completa el recuadro poniendo en el orden correcto las tiendas de la calle.

En la calle Embarcadero de Casablanca, hay seis tiendas en la misma acera. La farmacia se encuentra en un extremo de la calle, y la frutería está a su derecha. La carnicería está entre la pescadería y la panadería. La pescadería se encuentra a la derecha de la carnicería, y el estanco a la izquierda de la panadería. ¿En qué orden están las seis tiendas?

C/ Embarcadero					
1	2	3	4	5	6
		Estanco			

- Coloca los números del 1 al 9, sin repetir, uno en cada casilla siguiendo las instrucciones.

- a) 3, 5 y 9 están en la fila horizontal superior.
- b) 2, 6 y 7 están en la fila horizontal inferior.
- c) 1, 2, 3, 4, 5 y 6 no están en la vertical izquierda.
- d) 1, 2, 5, 7, 8 y 9 no están en la vertical derecha.

Ejercicios de lenguaje:

1. A continuación, tienes una lista con nombres propios de persona, pero están las letras desordenadas. Ordénalas y averigua qué nombres son:

SEJO →	CIOOR →
BLOPA →	ARIAM →
ROPED →	ACIALI →
EAADL →	ZBTRIEA →
QUIJOAN →	DIGOE →
VAE →	JANULI →
MNRECA →	RALIP →
AAN →	GARDOER →
RCAEBE →	CILIACE →
PACIATRI →	TEDOROO →
TOANNIO →	NAJU →
ANIOS →	LRSOOED →

2. Escribe 30 palabras que empiecen por TO-. Por ejemplo: Tomate.

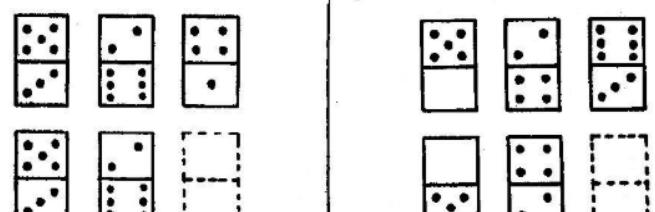
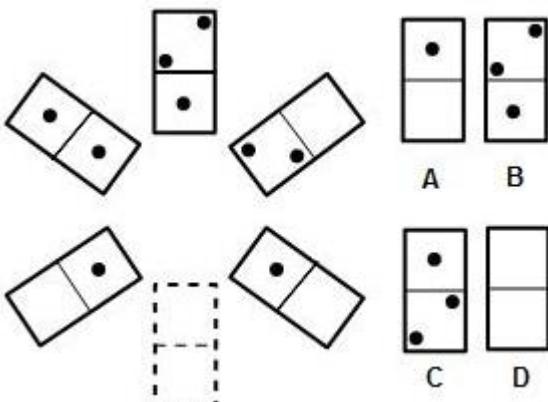
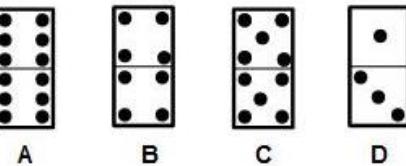
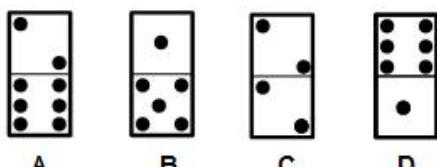
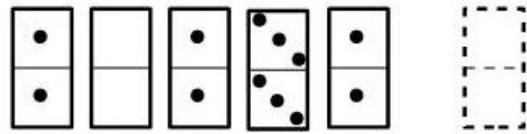
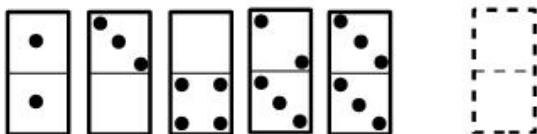
3. Escribe 20 palabras que empiecen por TRA-. Por ejemplo: Trapecista.

Fecha:	
Hora:	
Lugar:	

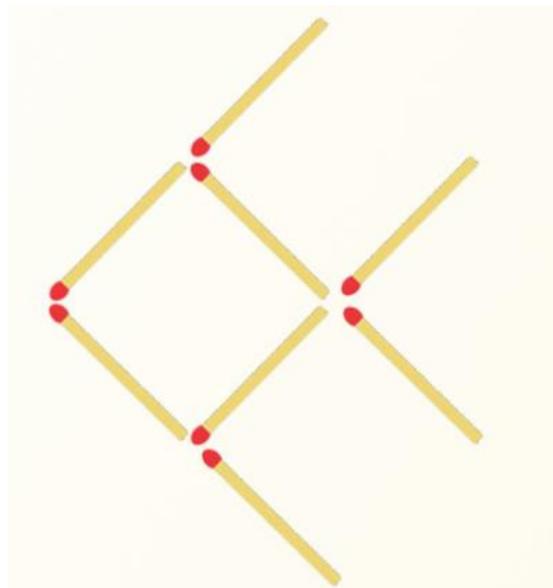


Ejercicios de lógica:

1. Completa la serie y selecciona o dibuja la siguiente ficha de dominó que correspondería.



2. Como harías para que, moviendo solo tres palillos, este pez nadie en sentido contrario.



Ejercicios de memoria:

1. Tapa el segundo dibujo con la mano. Ahora, observa la siguiente imagen durante un minuto. Después, tápala con la mano y, sin volver a mirar, rodea con un círculo aquellos objetos que vieras en la primera imagen.



2. Completa el siguiente recuadro poniendo un nombre en cada casilla.

POLÍTICOS NO ACTUALES	ACTORES	CANTANTES	DEPORTISTAS	ESCRITORES

3. Vamos a evocar recuerdos. Voy a pedirte que escribas en esta hoja los siguientes datos:

- El nombre del colegio al que ibas (si no has ido al colegio, el nombre de la persona que te ayudó a aprender).
- Dónde vivías cuando eras pequeño/a (dirección, pueblo...)
- Nombre de tus vecinos cuando eras pequeño/a.
- Cómo os sentabais en la mesa: si era cuadrada o redonda, y en qué lugar se sentaba cada miembro de la familia.

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes

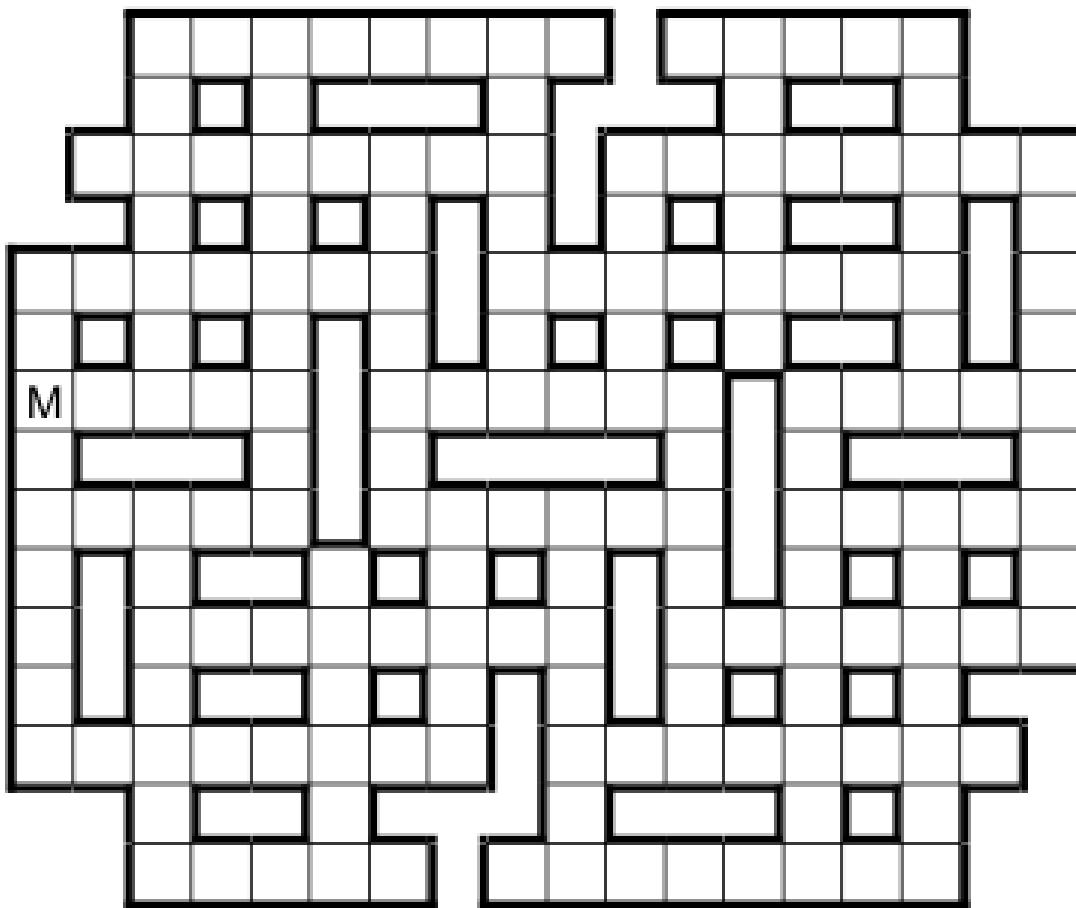
hoy?

20



Pasatiempos:

1. Completa esta cruzada:



© www.pasatiemposparaelavtar.com - C2 001-1A1

5 LETRAS

ANDEN

ESQUI

JUNTA

LARGO

LETAL

MORAL

NUEVO

OBRAR

6 LETRAS

AFRICA

ALUMNO

NIEBLA

UMBRAL

ALTITUD

APOSTOL

DURANTE

EDUCADO

EMIGRAR

MUESTRA

QUIMICA

TRAMITE

TREINTA

TUICION

8 LETRAS

ELASTICO

ESPIRITU

INTRANET

LAVADORA

LIBERTAD

SIMPATIA

TALLARIN

UNIFORME

9 LETRAS

AMERICANO

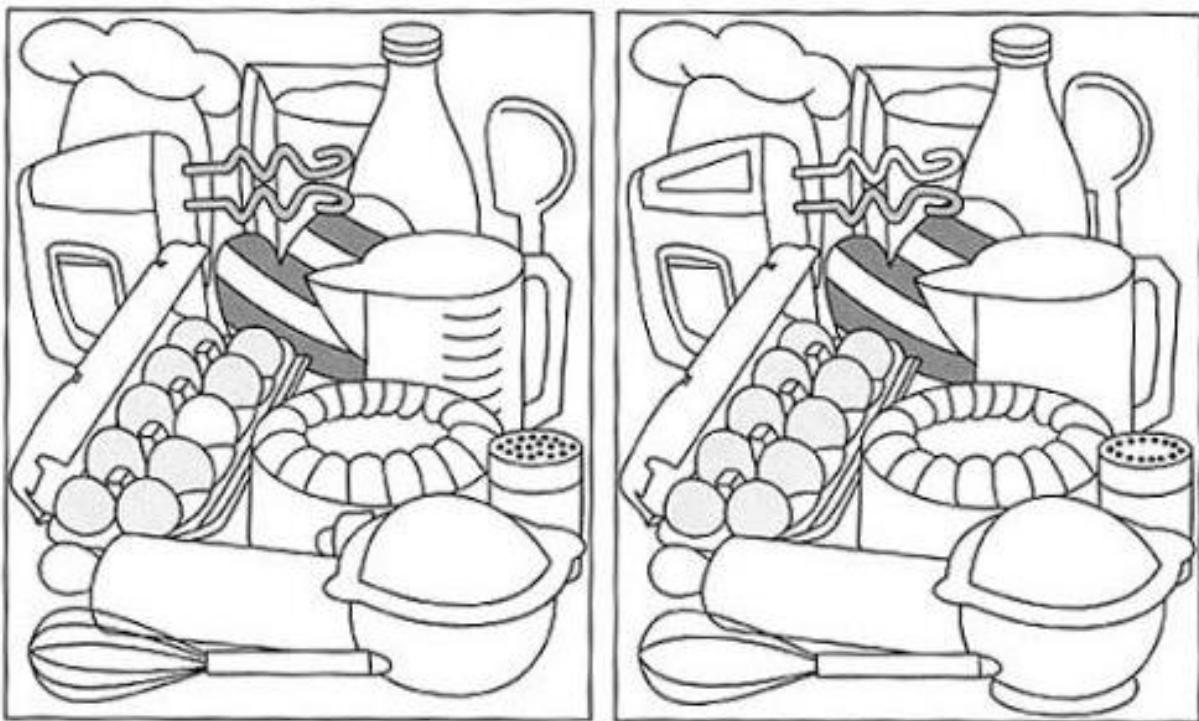
DETENCION

DOMINANTE

PEPINILLO

7 LETRAS

2. Encuentra las diferencias. ¿Cuántas hay? _____



Ejercicios de cálculo:

1. Coloca cada fragmento en el cuadro derecho de forma que la suma sea correcta.

1 3 5	3 5	3 5 7							
5 7	7 1	7 1 1 3							
					+				
					1	7	7	7	6

2. Resta, de 7 en 7 hacia atrás, a partir del 300 y hasta llegar a 6.

$$300 - 293 - 286 -$$

3. Indica la cantidad de cifras pares e impares que hay en los números inferiores:

Pares -> _____

Impares -> _____

705	700	707	712	733	732	750	735	744	714	757	734
742	737	716	702	709	759	736	701	752	718	703	739
756	711	720	741	738	713	704	746	715	743	722	717
745	748	719	724	747	740	721	749	726	723	706	751
725	761	754	727	708	753	728	729	710	755	731	730

Ejercicio de agudeza visual, orientación y atención

Para este ejercicio vamos a necesitar un **plano del metro de Madrid**. Lo puedes encontrar en cualquier estación de metro y también por Internet.

1. Busca las siguientes estaciones del metro en el plano y escribe a su lado el color y el número de la línea a la que corresponden. Solo hay una por cada línea de metro.

Méndez Álvaro:

Vinateros:

Banco de España:

Batán:

Prosperidad:

La Peseta:

Tirso de Molina:

Lavapiés:

Ciudad Lineal:

Islas Filipinas:

Pinar del Rey:

Hospital de Fuenlabrada:

2. Si tuvieras que ir hasta la estación de Sol desde tu casa...

- ¿Qué líneas de metro debes coger?
-
-

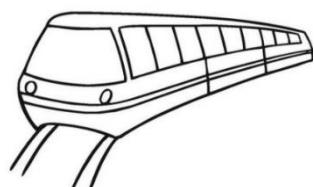
- ¿Por qué estaciones de metro pasarías? Escríbelas todas, prestando atención de no dejarte ninguna.
-
-

3. Busca en el plano y escribe:

- Cinco estaciones con nombre de mujer:

- Cinco estaciones con nombre de hombre:

- Ocho estaciones que contengan tres palabras:



Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicios de atención:

1. Lee con atención el siguiente texto.

Procesos cerebrales: esos desconocidos

Es mucho lo que sabe sobre el desarrollo de los procesos cerebrales, pero también lo que se ignora. En los últimos años se han producido grandes avances en este sentido; no obstante, aún quedan incógnitas por despejar pues el cerebro es un órgano singular.

Hipócrates, en el siglo IV a. de C., ya señalaba su trascendencia al afirmar: "Los hombres deben saber que el cerebro es el responsable exclusivo de las alegrías, los placeres, la risa y la diversión, la pena, el desaliento y las lamentaciones.

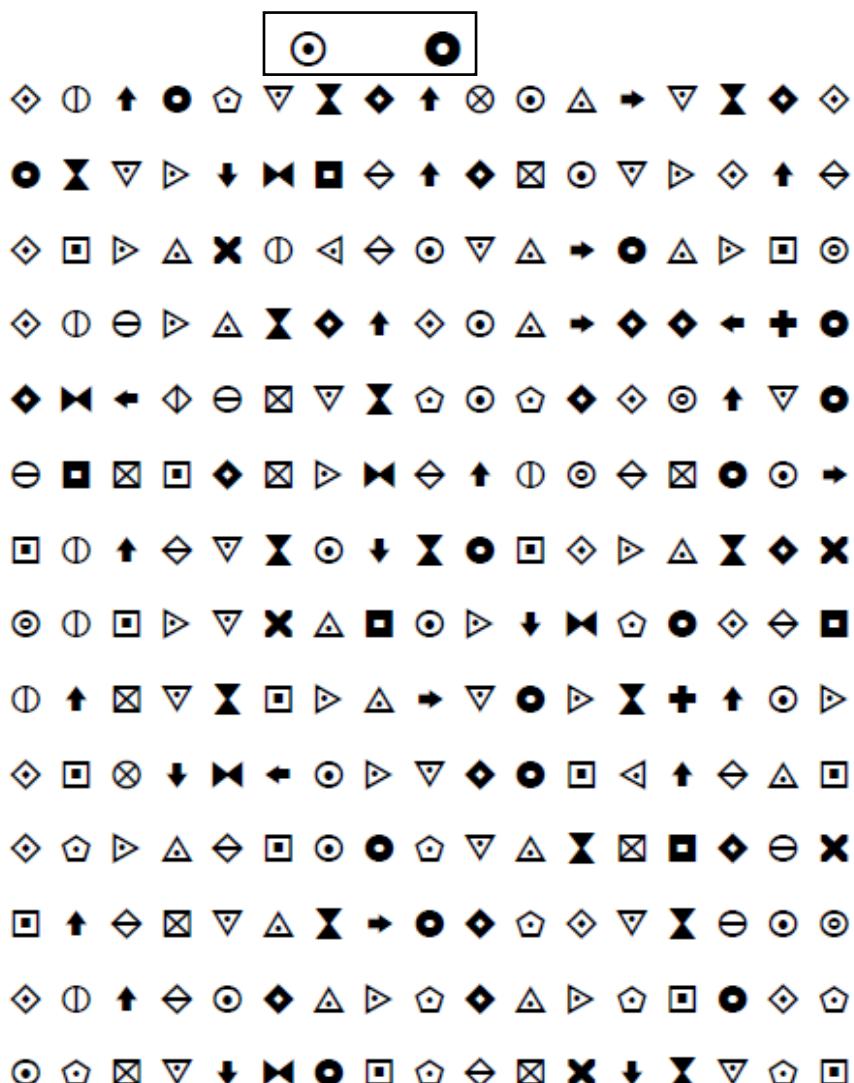
Y, gracias al cerebro, adquirimos sabiduría y conocimiento; vemos, oímos y sabemos lo que es repugnante y lo que es bello; lo que es bueno, lo que es dulce y lo que es insípido". El cerebro es el encargado de regular la mayor parte de las funciones orgánicas, tanto físicas como psíquicas.

El pensamiento, los afectos y la conducta dependen de él; hace que podamos respirar, andar, dormir o comer; asimismo, recibe e interpreta la información que le llega de los órganos de los sentidos y desempeña un papel primordial en funciones como el aprendizaje, la percepción y la memoria.

Señala todas las letras "B". ¿Cuántas hay? _____

2. Ahora, resume en unas líneas lo que has entendido del texto y así trabajamos también la memoria.

3. Fíjate en los símbolos superiores y táchalos de las filas de abajo. Di cuantos hay de cada uno.



Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

**Ejercicios de lenguaje:**

- 1. Busca las dos palabras que forman cada una de las siguientes “palabras maleta”:**

monarca	+	ascensor	+
andaluz	+	avellano	+
capitalista	+	estocada	+
chicarrón	+	diácono	+
diamante	+	calabaza	+
goloso	+	colgajo	+
coloca	+	colirio	+
calibrar	+	plantea	+
remojar	+	desdecir	+
personalizar	+	almacenar	+

- 2. Escribe 20 palabras con las letras de la palabra “Murciélagos”. No hace falta utilizar todas las letras ni tampoco hay que repetirlas. Por ejemplo: Murcia.**

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

3. Escribe 30 nombres de mujer:

4. “Rosco de Pasapalabra”. Una definición por cada letra del abecedario. Encuentra la palabra a la que nos referimos.



A – Provincia de Andalucía →

B – Medio de transporte que circula por el mar →

C – Número mayor que diez, pero menor que veinte →

D – Conjunto de doce huevos →

E – Río de España que se caracteriza por su delta y su depresión →

F – Lo contrario de guapo →

G – Animal que maulla →

H – Los animales ovíparos nacen de un... →

I – Porción de tierra rodeada de agua por todas partes →

J – Alimento que procede de la pata del cerdo →

K – Puesto de venta en la calle de revistas y periódicos →

L – Satélite de la Tierra →

M – Parte del cuerpo situada al final del brazo →

N – Lo contrario de siempre →

Contiene la Ñ – Herramienta que usa el pescador →

O – Órgano de la vista →

P – País cuya capital es Lisboa →

Q – Alimento elaborado con leche →

R – Veloz →

S – Lo que usas para que los lápices tengan la punta afilada →

T – Utensilio que se utiliza para pinchar la comida y comérsela →

U – Parte dura del final de los dedos →

V – Estación del año en la que hace mucho calor →

W – Servicio, aseo →

Contiene la X – Coche con conductor que lleva a las personas a donde quieran ir y les cobra por ello →

Y – Barco de lujo →

Z – Parque con animales de todo el mundo que se puede visitar →

Ejercicios de memoria:

1. Observa la siguiente fotografía prestando mucha atención a los detalles.



2. Ahora, sin volver a mirar la imagen (tápala), contesta las siguientes preguntas. Despues, comprueba cuántas has acertado.

- ¿Qué medio de transporte aparece en la imagen?
- ¿Cuántas personas van subidas en él?
- ¿Qué animal sirve para moverlo?
- ¿Cuántos balcones se pueden ver en la imagen?
- ¿Cuántos faroles aparecen?
- ¿Cuántos arcos hay?

3.

3. Teniendo en cuenta la equivalencia entre símbolos y letras, escribe a la derecha las palabras que se originan.

\times	y	II	u	x	$\&$	=	A	S	P	E	R	O
u	y	II	$\&$	x	\times	=						
$\&$	II	u	x	\times	y	=						
y	u	II	\times	x	$\&$	=						
x	u	II	$\&$	y	\times	=						
\times	II	x	u	y	$\&$	=						

Fecha:
Hora:
Lugar:



Pasatiempos:

1. **Sopa de números.** Encuentra en la siguiente sopa los números escritos debajo.

1	0	2	4	7	2	5	0	8	1	8	5	2	0
3	8	6	3	0	9	1	6	2	4	0	1	8	9
1	9	3	1	9	5	0	7	9	4	1	5	7	1
0	8	7	2	7	2	3	1	3	0	5	2	1	0
9	7	6	0	4	9	7	4	6	9	4	8	4	9
2	9	9	9	1	5	9	1	8	0	3	9	3	0
8	0	1	3	0	8	0	2	5	7	4	1	8	2
6	7	2	6	7	3	7	9	4	0	9	2	4	5
5	4	9	8	5	9	6	1	8	5	3	7	4	1
1	6	3	0	1	4	0	2	0	1	9	1	0	2
0	5	2	0	9	5	1	7	9	3	4	6	5	8
3	8	1	9	7	0	3	8	0	6	1	4	9	0

Ochocientos cincuenta y nueve

Mil quinientos cuarenta y tres

Trescientos doce

Novecientos treinta y cuatro

Tres mil ochocientos cuarenta y cuatro

Dos mil setecientos quince

Cinco mil seiscientos veintinueve

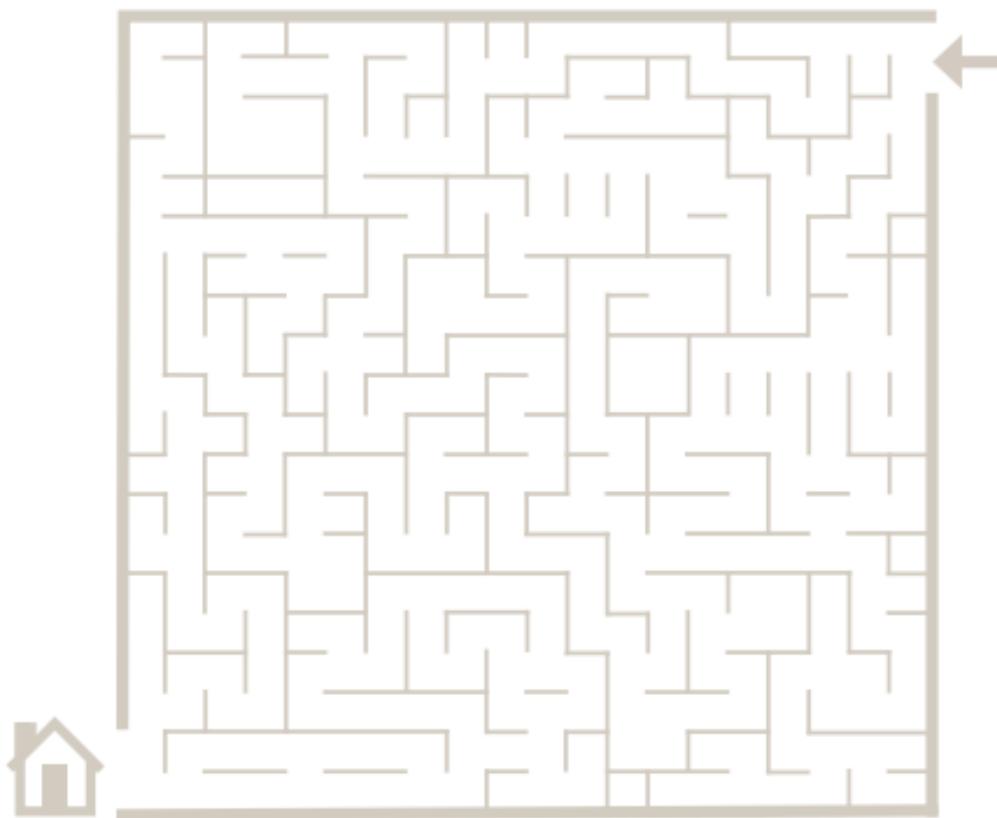
Siete mil novecientos treinta y siete

Ocho mil doscientos noventa y tres

Quinientos ochenta y uno

Tres mil ciento cincuenta

2. Encuentra el camino hasta llegar a la casa.



3. Resuelve los siguientes enigmas.

- El señor y la señora Smith tienen seis hijas. Si cada hija tiene un hermano, ¿cuántos hijos tienen en total?
- ¿Cómo puedes saltar de una escalera de 35 peldaños sin lastimarte?
- Dos padres y dos hijos ganan una fortuna en la lotería y deciden cambiarse de coche. Finalmente, se compran tres coches de lujo, uno para cada uno. ¿Cómo es posible?

Ejercicio de cálculo

1. Resuelve las siguientes sumas y restas.

$$\begin{array}{r} 2 \ 5 \ 4 \ 3 \ 5 \ 0 \\ + 8 \ 2 \ 3 \ 5 \ 4 \ 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \ 3 \ 7 \ 5 \ 6 \ 4 \\ - 5 \ 1 \ 6 \ 0 \ 4 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \ 1 \ 2 \ 9 \ 7 \ 5 \\ 5 \ 8 \ 7 \ 1 \ 2 \ 2 \\ + 4 \ 3 \ 2 \ 4 \ 5 \ 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \ 7 \ 2 \ 3 \ 5 \ 1 \\ + 5 \ 4 \ 3 \ 5 \ 2 \ 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 9 \ 7 \ 5 \ 6 \ 8 \ 7 \\ - 3 \ 6 \ 5 \ 0 \ 4 \ 7 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \ 5 \ 8 \ 6 \ 2 \ 3 \\ + 8 \ 2 \ 7 \ 5 \ 9 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 4 \ 1 \ 4 \\ + 4 \ 1 \ 4 \ 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \ 3 \ 9 \ 2 \\ + 8 \ 1 \ 4 \ 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \ 2 \ 5 \ 4 \\ + 2 \ 3 \ 9 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \ 4 \ 8 \ 3 \\ 8 \ 4 \ 8 \ 9 \\ + 3 \ 5 \ 9 \ 2 \\ \hline \end{array}$$

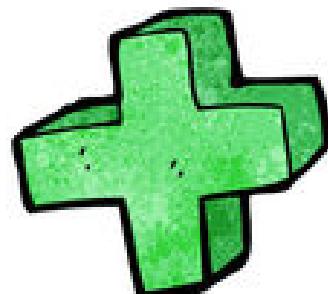
$$\begin{array}{r} 3 \ 6 \ 7 \ 1 \\ 9 \ 8 \ 6 \ 1 \\ + 8 \ 8 \ 7 \ 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \ 6 \ 8 \ 5 \\ 2 \ 5 \ 4 \ 5 \\ + 6 \ 7 \ 2 \ 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \ 2 \ 9 \ 5 \\ 6 \ 4 \ 9 \ 3 \\ 9 \ 6 \ 5 \ 7 \\ + 1 \ 8 \ 5 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \ 9 \ 7 \ 7 \\ 9 \ 2 \ 7 \ 7 \\ 9 \ 7 \ 7 \ 5 \\ + 5 \ 6 \ 3 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \ 6 \ 2 \ 3 \\ 9 \ 7 \ 5 \ 9 \\ 5 \ 1 \ 3 \ 9 \\ + 2 \ 8 \ 3 \ 5 \\ \hline \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 7 \ 2 \ 5 \ 7 \\ - 4 \ 9 \ 5 \ 4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \ 1 \ 5 \ 1 \\ - 3 \ 7 \ 6 \ 1 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 2 \ 2 \ 5 \ 6 \\ - 0 \ 1 \ 4 \ 4 \\ \hline \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 4 \ 8 \ 7 \ 1 \\ - 1 \ 4 \ 7 \ 1 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 6 \ 5 \ 2 \ 6 \\ - 3 \ 6 \ 2 \ 2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 6 \ 1 \ 7 \ 7 \\ - 3 \ 2 \ 3 \ 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \ 4 \ 6 \ 3 \\ - 5 \ 1 \ 3 \ 5 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \ 6 \ 2 \ 7 \\ - 2 \ 3 \ 6 \ 7 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 2 \ 5 \ 4 \ 7 \\ - 1 \ 2 \ 6 \ 6 \\ \hline \end{array}$$

Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicios de Lenguaje:

1. En cada palabra hay un nombre de mujer o de hombre. No le sobran ni le faltan letras. Encuéntralos. El primero lo tienes de ejemplo.

LACRA: CARLA

TRAMA:

TABLERO:

MEATO:

FALDERO:

CAMIÓN:

GALENA:

OSCILAN:

DEUDORA:

CORRIDA:

REGADOR:

SAUNAS:

TRECHO:

ARETES:

ÁRIDO:

INVOCARÉ:

BAILES:

RIESGO:

RECLAMO:

EBANISTAS:

2. ¿Cuáles son las 6 frutas que tienen solo 3 letras “a” en su nombre?

3. Las siguientes frases tienen las palabras desordenadas. Presta atención y ordénalas debajo correctamente.

- SOL SALE EL

- ES ALEMANA NOELIA

- COCHE PEPE UN ROJO CONDUCE

- CENADO HA ENSALADA JUAN

- AMIGO SU SE LLAMA ALEJANDRO
- ES MAÑANA CUMPLEAÑOS MI
- PEPE MI AMIGO ESE DE PERRO ES
- CALIDAD LA DE ASTURIAS ES DE LECHE EXCELENTE
- LA SE PERCIBE POR SUAVIDAD DE LAS TELAS EL TACTO

4. La siguiente frase han perdido todas las vocales. ¿Eres capaz de encontrarlas?

L M _ TR _ M _ N _ _ D _ B _ C _ MB _ T _ R _ S _ N _ TR _ G _ _
 N M _ NSTR _ _ Q _ _ L _ D _ V _ R _ T _ D _;
 L _ C _ ST _ MBR _.

Ejercicios de cálculo y lógica:

1. Completa las siguientes series numéricas en fila descubriendo su lógica:

3	9	15	21	27				
50	47	44		38	35			
77	70	72	65	67				
5	10	20		80				
90	45	48	24	26				

- 2. Suma todos los números que aparecen en la siguiente tabla que consta de 14 columnas y 8 filas. ¿Cuál es el resultado?**

5	3	6	4	9	2	7	5	5	3	2	8	8	4
6	8	5	7	2	9	4	6	6	8	9	3	3	7
3	7	6	4	9	2	3	7	5	6	2	8	4	9
8	4	5	7	2	9	8	4	6	5	9	3	7	2
5	2	3	9	6	3	6	8	2	4	7	3	8	6
6	9	8	2	5	8	5	3	9	7	4	8	3	5
4	6	2	3	4	5	8	4	5	7	2	8	2	4
7	5	9	8	7	6	3	7	6	4	9	3	9	7

Total: _____

- 3. Vamos a trabajar un poco la atención también. Aprovecha los números del ejercicio anterior y marca con una equis todos los números 6 y con un círculo todos los números 8. ¿Cuántos hay de cada?**

Total nº 6: _____

Total nº 8: _____

Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicios de memoria:

1. Identifica de qué canción y autor son los siguientes estribillos y, además, encuentra la palabra que falta.

Mi _____ me lo robaron, estando de romería
 Mi carro me lo _____, de noche cuando dormía
 ¿dónde _____ mi carro?
 ¿dónde estará mi _____?
 Me dicen que le quitaron, los clavos que relucían,
 creyendo que eran de _____ de limpios que los tenía.

Título:

Cantante:

El _____ de mi vida has sido tú.
 Mi mundo era _____ hasta encontrar tu luz.
 Hice míos tus gestos, tu _____ y tu _____.
 Tus _____, tu vida, y tu corazón.

Título:

Cantante:

Te estoy amando _____
 _____ no sé cómo
 Te lo voy a decir
 Quisiera que me _____
 Y sin darte cuenta
 Te _____ de mí

Título:

Cantante:

No te quieres _____... ye ye
 que te _____ de verdad... ye ye ye
 y tendrás que pedirme de _____
 un poquito de _____...

Título:

Cantante:

Quisiera ser un _____ real
 para poder _____ cerca del _____
 y conseguirte las _____ y la _____
 y ponerlas a tus _____, con mi amor.

Título:

Cantante:

Dale a tu cuerpo _____ Macarena
 Que tu cuerpo es pa' darle alegría cosa _____
 _____ a tu cuerpo alegría, Macarena

Hey _____

Título:

Cantante:

2. Describe, detalladamente, todo lo que comiste ayer: desayuno, comida, merienda y cena. Para hacer mejor el ejercicio, intenta recordar el color, el sabor y el olor de los alimentos.

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

38



Ejercicios de Lenguaje:

1. Escribe 10 palabras que contengan 2 “p” como, por ejemplo: papel.

2. Escribe, en orden alfabético, el nombre de 8 países que tengan 6 letras.

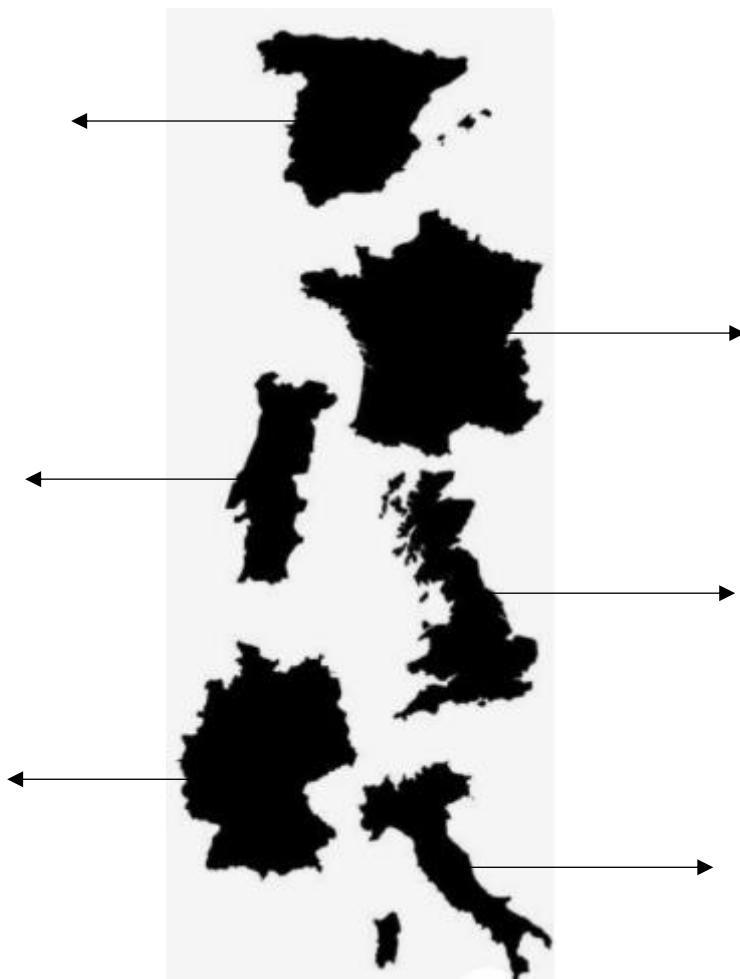
3. Escribe 12 nombres de animales que tengan 4 letras. Por ejemplo, PATO.

4. Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

CREPÉS, CRETINO, CREMALLERA, CREPÚSCULO, CRECIENTE,
CRESPÓN, CRÁTER, CREMA, CRIMEN, CRISTAL, CRISANTEMO,
CRUSTÁCEO

Ejercicios de percepción y memoria:

1. Observa las siguientes siluetas. ¿Podrías decir a qué país corresponde?

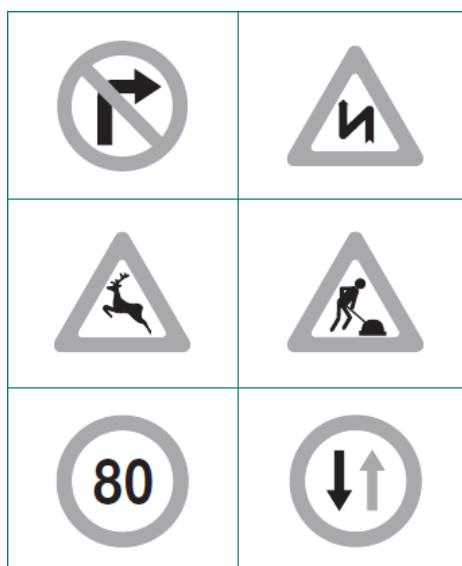


2. ¿Has estado alguna vez en alguno de ellos? Escribe todo aquello que recuerdes de algún viaje que hayas hecho. Intenta hacerlo con el máximo de detalle.

- 3. ¿Cuántos triángulos ves en la siguiente imagen? ¡Cuidado! La respuesta no son 4. Fíjate que también hay otros más pequeños.**



- 4. Observa las siguientes señales de tráfico. Escribe al lado de cada una qué indica.**



Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes

hoy?

41

**Ejercicios de cálculo:****1. Completa estas multiplicaciones:**

$\underline{\quad} \times 100 = 3000$

$\underline{\quad} \times 100 = 4000$

$40 \times \underline{\quad} = 20000$

$100 \times \underline{\quad} = 2000$

$\underline{\quad} \times 8 = 1600$

$2 \times \underline{\quad} = 600$

$\underline{\quad} \times 50 = 45000$

$\underline{\quad} \times 5 = 2000$

$\underline{\quad} \times 20 = 14000$

$\underline{\quad} \times 200 = 16000$

$\underline{\quad} \times 300 = 6000$

2. Coloca los números adecuados en los espacios vacíos para que todas las operaciones sean correctas.

$22 + 27 + 15 + \underline{\quad} + 2 + 11 + 34 + 28 = 160$

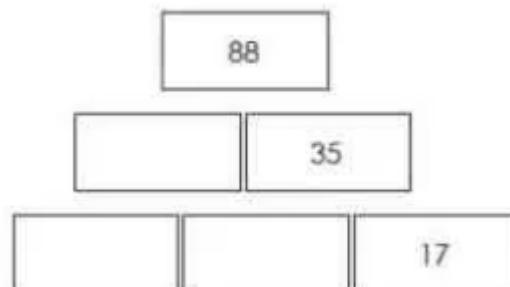
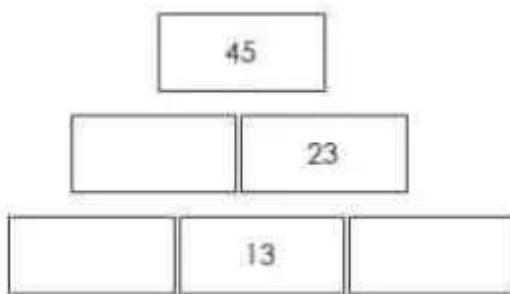
$\underline{\quad} + 25 + 21 + 18 + 3 + 14 + 32 + 29 = 162$

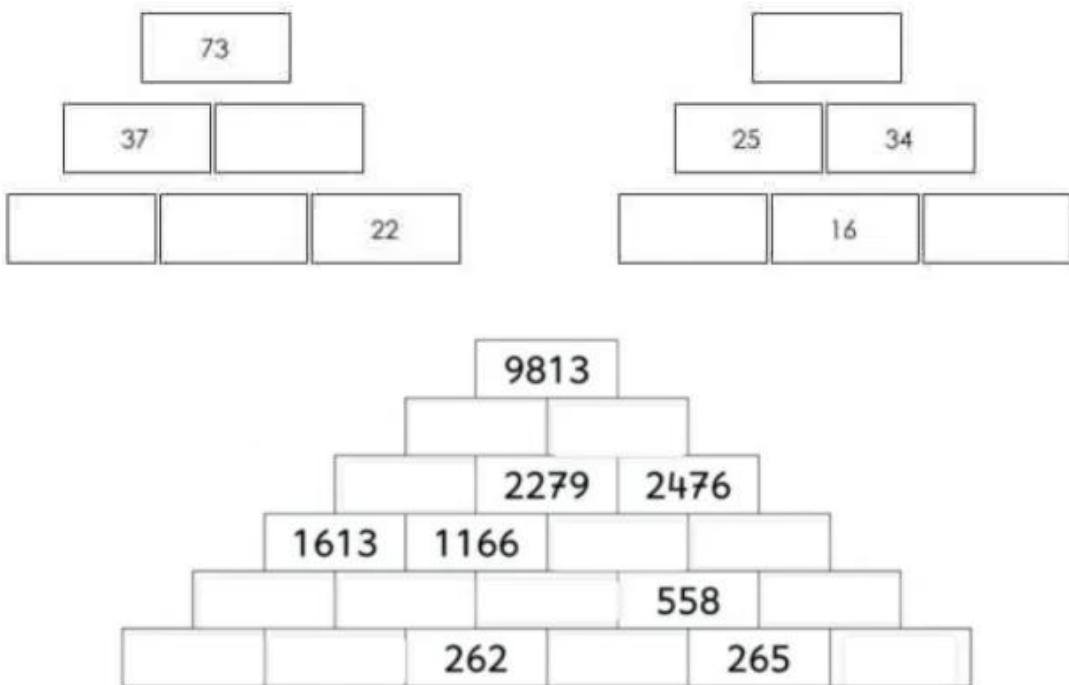
$18 + 23 + 19 + 16 + 4 + 17 + \underline{\quad} + 31 = 155$

$16 + 21 + 16 + 22 + 5 + \underline{\quad} + 25 + 27 = 153$

$14 + 19 + \underline{\quad} + 25 + 6 + 23 + 31 + 24 = 156$

$12 + 17 + 18 + 31 + 7 + 26 + 19 + \underline{\quad} = 156$

3. Completa las siguientes pirámides numéricas.



Ejercicios de lógica y razonamiento:

1. A continuación, tienes parejas de palabras. Tienes que encontrar todo aquello que se te ocurra que tengan en común. Para que te sea más fácil, debes empezar cada frase con “**Ambos tienen en común...**”

Ejemplo: Mantequilla – yogur → “Ambos tienen en común: que son derivados de la leche, que son alimentos, etc.”

Candado – mesa →

Llaves – estuche →

Estrella – tornillo →

Monedero – cuadro →

Caracol – casa →

Dientes – sierra →

Caballo – herramienta →

Pueblo – ciudad →

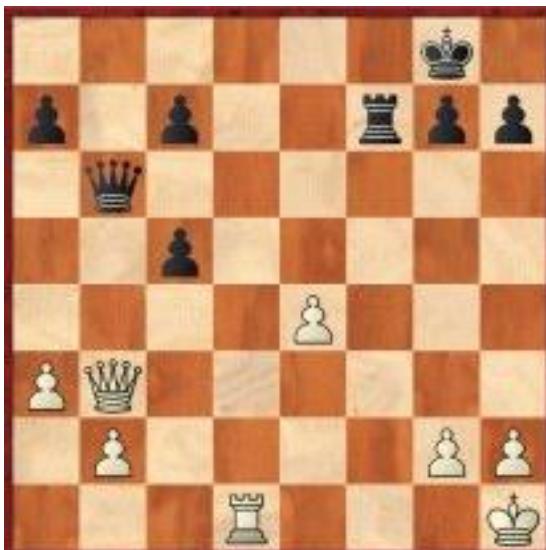
Boniato – patata →

Mariposa – gusano →

Patines – monopatín →

Saldo – banco →

- 2. ¿Conoces las reglas del ajedrez? Es un juego que va muy bien para estimular nuestra mente. A continuación, tienes dos partidas que están a punto de finalizar. Solamente hace falta un movimiento de las blancas para ganar. ¿Podrías decir cuál es en cada caso?**



Solución:

Solución:

3. Resuelve el siguiente enigma.

Un padre y un hijo viajan en coche y tienen un accidente grave. El padre muere y al hijo se lo llevan al hospital porque necesita una compleja operación de emergencia, para la que llaman a una eminencia médica. Pero cuando entra en el quirófano dice: "No puedo operarlo, es mi hijo". ¿Cómo se explica esto?

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

44



Pasatiempos:

1. Aquí tienes otro mandala. Píntalo mientras escuchas música relajante. ¡Escoge bien los colores!



2. A continuación, tienes una sopa de letras. Encuentra a todos los Dioses griegos que tienes al lado.

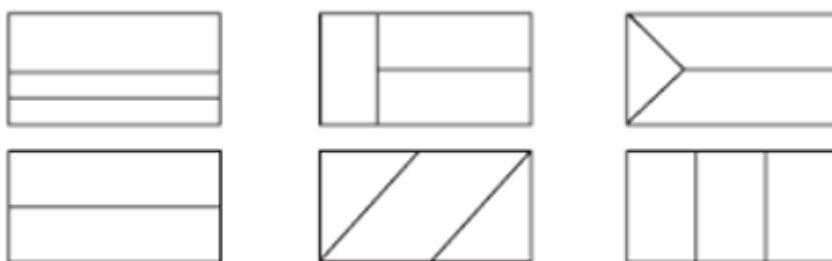
A	T	H	H	H	L	G	D	N	P	S	P	R	V	S
A	F	E	G	G	L	V	Y	E	U	D	B	B	E	A
R	W	F	Q	Y	W	Y	V	E	P	Q	S	D	P	N
A	T	E	N	E	A	L	Z	E	F	M	A	A	U	W
E	R	S	B	V	L	I	W	D	T	H	H	S	A	A
H	F	T	B	A	P	O	L	O	A	H	K	C	I	F
Y	E	O	H	N	F	G	Q	E	R	F	E	L	B	R
D	P	S	O	H	C	G	H	A	N	B	A	E	Y	O
Z	I	A	J	N	E	H	R	Y	H	S	Y	P	Q	D
K	W	O	R	N	S	S	P	K	I	D	N	I	G	I
E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

- ARTEMISA
- DIONISIO
- HEFESTO
- AFRODITA
- ZEUS
- ATENEA
- HERMES
- ASCLEPIO
- HADES
- HESTIA
- APOLO
- ARES

3. Resuelve el siguiente sudoku.

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

4. A continuación, tienes que colorear las diferentes banderas siguiendo las instrucciones que se te indican más abajo.



- Localiza la bandera que tiene una sola franja vertical: coloréala de verde. La franja horizontal superior va de amarillo y la de abajo en rojo.
- Localiza la bandera que tiene tres franjas horizontales. Pinta la franja más ancha de amarillo. La del medio es azul. La inferior es de color rojo.
- Localiza la bandera que tiene dos franjas horizontales: la superior va de rojo.
- Localiza la bandera que tiene tres franjas verticales. Colorea la de la izquierda de color azul, la de la derecha va en rojo.
- Localiza la bandera que tiene un triángulo en la izquierda y dos franjas horizontales a la derecha. Pinta el triángulo de azul. Luego la franja inferior de color rojo.
- Localiza la bandera que queda sin pintar. Colorea la franja en diagonal de color amarillo. Luego la parte izquierda de verde y la derecha de rojo.

Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicios de atención y memoria:

1. Estudia unos minutos la siguiente plantilla. Memoriza el símbolo que corresponde a cada número.

12	34	56	78	90	111	112	113	114	115
Δ	Ω	δ	√	≈	≠	◊	Õ	∅	œ

Ahora, tapa la plantilla y completa el cuadro poniendo debajo de cada número o símbolo el que le correspondía en la plantilla. Tienes los primeros de ejemplo.

34	78	90	Δ	111	Ω	115	34	90
Ω	√							
δ	√	12	≈	Ω	≠	78	δ	34
34	≠	◊	12	90	78	56	≈	Δ
112	√	78	Ω	34	◊	111	112	56
≠	78	Δ	113	δ	90	√	114	◊
≈	Õ	12	∅	34	111	Ω	112	≠

2. Lee la historia de “Un pollo de tres kilos” de Ramiro A. Calle. Si es necesario hazlo dos veces.

Un pollo de tres kilos

He aquí que un hombre entró en una pollería. Vio un pollo colgado y, dirigiéndose al pollero, le dijo:

- Tengo esta noche en casa una cena para unos amigos y necesito un pollo. ¿Cuánto pesa éste?

El pollero repuso:

- Dos kilos, señor.

El cliente meció ligeramente la cabeza en un gesto dubitativo y dijo:

- Éste no me vale entonces. Sin duda, necesito uno más grande.

Era el único pollo que quedaba en la tienda. El resto de los pollos se habían vendido. Cogió el pollo y se retiró a la trastienda, mientras iba explicando al cliente:

- No se preocupe, señor, enseguida le traeré un pollo mayor.

Permaneció unos segundos en la trastienda. Acto seguido, apareció con el mismo pollo entre las manos y dijo:

- Éste es mayor, señor. Espero que sea de su agrado.
- ¿Cuánto pesa éste? – preguntó el cliente.
- Tres kilos – contestó el pollero sin dudarlo un instante.

Y entonces el cliente dijo:

- Bueno, me quedo con los dos.

3. Ahora, no vuelvas a mirar el texto y marca, de las siguientes palabras, cuáles han salido mencionadas en la historia.

Trastienda, pollo, mandil, móvil, gramos, amigos, granja, ordenador, kilos, cliente, instante, coche, carroza, tienda, mayor, submarino, flores, zoco, boceto, campanas, señor, noche.

4. ¿Puedes resumir la historia?

Ejercicios de lenguaje:

1. Rellene los espacios vacíos con las palabras del cuadro.

PIE – MIÉRCOLES – DÍA – MERCADO – ASCENSOR – QUE – HOY – HUMEDAD – NOCHE – MUSEO – FRUTA – VIAJE – HERMANA – HORA

¡Qué _____! No ha parado de llover en todo el _____.

Quizá _____ venga a vernos tu _____ Remedios.

El _____ se ha estropeado y hay que subir a _____.

Mañana iremos al _____ a comprar _____ fresca.

El _____ es un buen día para ir al _____ de cera.

Puede _____ en agosto hagamos el _____ pendiente.

Ayer por la _____ se fue la luz durante media _____.

2. Subraya en cada columna las palabras que se repiten dos veces.

Lazo	Piso	Sota	Vana	Malo	Pera
Vaso	Mito	Roma	Rama	Mano	Pela
Paso	Liso	Rota	Pana	Vano	Cena
Raso	Rito	Coma	Rana	Cano	Mera
Mazo	Viso	Cota	Cana	Ralo	Vera
Pazo	Piso	Mota	Lata	Palo	Reta
Caso	Pico	Bota	Lana	Vano	Pela
Bazo	Pito	Roma	Fama	Sano	Cera
Raso	Vito	Jota	Rana	Malo	Pena

3. Escribe 30 nombres de hombre:

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes

hoy?

50

**Ejercicios de Lógica:****1. Resuelve este par de enigmas:**

- La madre de David tiene tres hijos. Su primer hijo se llama Melchor. Su segundo hijo se llama Gaspar. ¿Cómo se llama el tercer hijo?
- Un hombre se sienta a leer al lado de una ventana. No enciende ninguna luz en la sala, tampoco hay luna fuera y no tiene linternas, lámparas ni velas. Sin embargo, puede leer sin problemas. ¿Por qué?

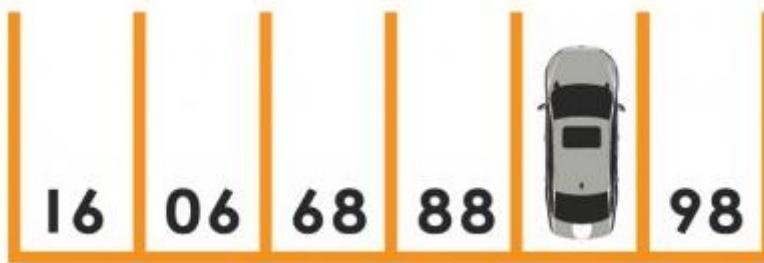
2. Encuentra las equivalencias de las siguientes figuras y di el valor que tiene el triángulo.

$$\square + \square = 30$$

$$\square \times \heartsuit + \heartsuit = 48$$

$$\square \times \heartsuit - \triangle \times \square = \square$$

$$\triangle = ?$$

3. ¿Podrías decir qué número está escrito bajo el coche aparcado?

Ejercicios de cálculo:**1. Completa las siguientes multiplicaciones.**

$$\begin{array}{r} 154 \\ \times 226 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 294 \\ \times 490 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 720 \\ \times 761 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 207 \\ \times 254 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 777 \\ \times 737 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 515 \\ \times 815 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ \times 335 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 721 \\ \times 253 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 169 \\ \times 301 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 925 \\ \times 207 \\ \hline \end{array}$$

2. Coloca el número que falta:

$$18 + \underline{\quad} = 25$$

$$82 + \underline{\quad} = 95$$

$$21 + \underline{\quad} = 29$$

$$93 + \underline{\quad} = 104$$

$$14 + \underline{\quad} = 23$$

$$77 + \underline{\quad} = 85$$

$$25 + \underline{\quad} = 35$$

$$75 + \underline{\quad} = 83$$

$$63 + \underline{\quad} = 82$$

$$46 + \underline{\quad} = 58$$

$$21 + \underline{\quad} = 37$$

$$23 + \underline{\quad} = 98$$

$$82 - \underline{\quad} = 12$$

$$21 - \underline{\quad} = 13$$

$$36 - \underline{\quad} = 5$$

$$34 - \underline{\quad} = 18$$

$$47 - \underline{\quad} = 21$$

$$71 - \underline{\quad} = 44$$

$$63 - \underline{\quad} = 46$$

$$96 - \underline{\quad} = 32$$

3. Resuelve el siguiente crucigrama de operaciones.



Ejercicio de memoria:

1. Ahora coge una baraja de cartas. Selecciona al azar 10 cartas y ponlas boca arriba. Obsérvalas durante un par de minutos, memorizándolas. Ahora ponlas boca abajo encima de la mesa y levántalas en orden ascendente (del número más bajo al más alto).
 2. Haz lo mismo, pero con 12 y 15 cartas.
 3. Prueba a hacer el mismo ejercicio, pero levantando las cartas en orden descendente (del número más alto al más bajo).



Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicios de atención:

1. Encuentra y marca las secuencias de caracteres subrayadas entre los que hay, es decir, que estén seguidas.

Γ Π Ø	Ј Λ Y	Ξ Τ Δ	Σ Γ Ô	Ð E N	Δ K Ž	Θ Ï Ŝ
Y E Ð E N Ā Ģ Θ ï Š Ô ï Ŧ Δ Ø ī	Ü N Ĝ Š ž Δ Θ N Ð N ī Y Σ Ĝ Ô Ü	Ξ Δ ï E Γ Π Ø Θ Λ K Y N N Δ Γ Ξ	Ð Λ K Σ ï ž Y Σ N Ð Δ K ž Ø N L	Ā Ģ Σ Λ K Ô ï N Ģ Š ž Δ ī Σ Θ Ā	Ñ J Λ Y N Δ É Ŧ Δ Θ J Y N Ë Ŧ Δ	

2. Algunos de los números del cuadro contienen la letra “a” en su escritura. Anota cuáles son (con letra), señala las “a” y ordénalos de mayor a menor. ¿Hay algún número repetido?

1	30	9	22
15	60	10	
4	20	14	6
60	15	42	

3. Las vocales de la siguiente frase se han fugado. ¿Puedes escribir las tú?

_ N _ C _ S _ S _ N L _ BR _ S _ S C _ M _ _ N _
H _ B _ T _ C _ _ N S _ N V _ NT _ N _ S.

Ejercicio sobre escritura:

1. Hoy en día, con la aparición de los ordenadores y los móviles, hemos dejado de escribir en papel. Por ello, vamos a aprovechar esta hoja y vamos a copiar debajo el siguiente texto.

Jesús Vicente Díaz tiene 87 años y ha donado sus ahorros al ayuntamiento de su pueblo. Ha ocurrido en Piornal, en la provincia de Cáceres. El municipio, de 1.530 habitantes, es el más alto de Extremadura, a casi 1.200 metros sobre el nivel del mar.

De joven, Jesús trabajó en el campo, pero su principal fuente de ingresos no fue la agricultura sino la madera, un negocio más rentable. De ahí procede la pequeña fortuna que ha donado: 80.000 euros. Son los ahorros de toda una vida, pero él dice que no los necesita.

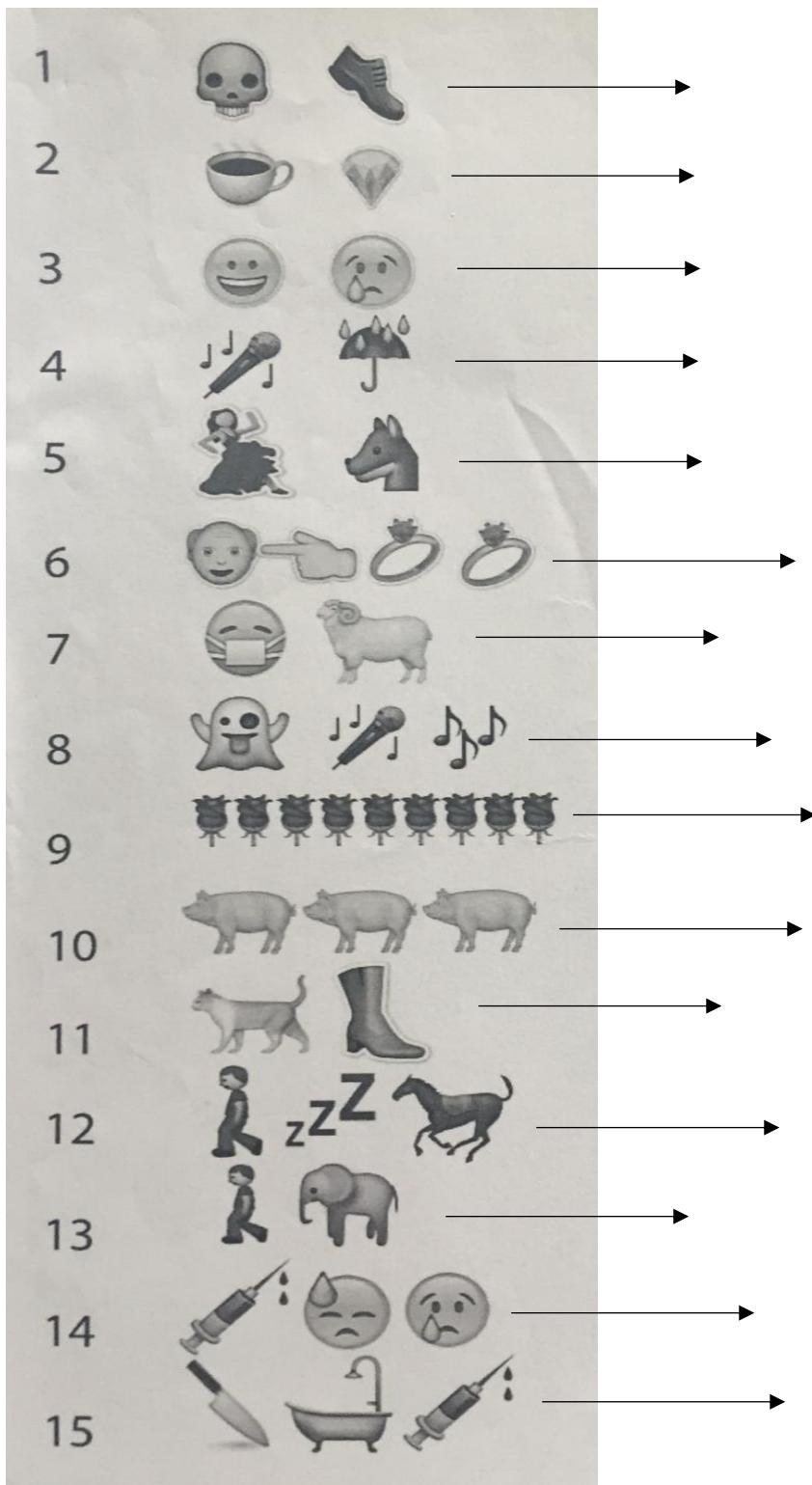
No tiene hijos y su esposa, Sabina, falleció hace tres años. En recuerdo suyo, ha querido ser generoso con los niños del pueblo. Ya existía antes una escuela infantil, pero se había quedado anticuada. Como es lógico, estrena nombre. Se llama Centro de Educación Infantil “Jesús y Sabina”, en recuerdo de sus benefactores. Los niños, agradecidos, saludan al “tío Jesús” por la calle cuando se cruzan con él.

Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicio de Deducción:

1. Adivina y escribe, a partir de los emoticonos, los títulos de diferentes películas:



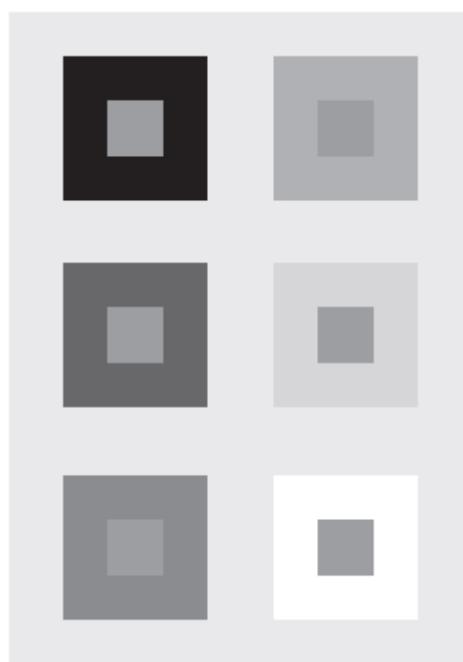
Ejercicios de percepción visual:

1. Cuenta y escribe cuántos cuadrados ves en la siguiente imagen.
Pista: la solución no son 16, ni 17.



Solución: _____

2. ¿Sabrías decir cuál de los cuadrados pequeños grises es el más claro y cuál es el más oscuro?



Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes

hoy?

57

**Ejercicios de orientación espacial:**

1. Describe, lo mejor que puedas, el recorrido que haces desde tu casa para:

Ir al supermercado	
Ir a la peluquería	
Ir al banco	
Ir a tu centro de salud	

2. Imagina que tienes que ir al mercado de este plano. Debes trazar la ruta para ver: la carnicería, la verdulería, las chucherías, la frutería y la zapatería (no en ese orden). Hay que comenzar en la entrada y terminar en la cafetería. Puedes usar los caminos sombreados siempre que quieras, pero los que están sin sombrear sólo una vez.



Ejercicios de lenguaje:

- 1. Escribe 20 palabras que tengan cuatro letras y empiecen por S.**

- 2. Los siguientes refranes tienen errores, averigua cuáles son y escríbelos correctamente. A continuación, piensa y escribe qué significa cada uno de ellos.**

Quien mucho abarca mucho aprieta.

En casa de herrero cuchillo de metal.

A mal tiempo mala cara.

Genio y silueta hasta la sepultura.

A falta de tortas bueno es el pan.

Por la boca vive el pez.

A palabras bonitas oídos sordos.

Cuatro ojos ven más que tres.

A quien madruga nadie le ayuda.

Mucho ruido y muchas nueces.

Sarna con gusto pica mucho.

Mal de muchos, consuelo de inteligentes.

3. Encuentra las 12 palabras que contienen errores ortográficos y, a continuación, escríbelas correctamente.

LECHUGA	HUESO	DEDO	EMBRA	ANILLO
BENDA	NIEVE	ÁMVITO	CAMINO	CUELLO
ESTUXE	ASNO	LUNES	PERDÓN	ASUL
CUERDA	CAPITAL	CARRO	AJUA	PERLA
NIÑA	CÓRDOVA	MIL	VOZ	MÁSCARA
HAQUÍ	MARRÓN	ALLUNO	PANEL	PELO
BLANCO	MISSA	NEGRO	RELOG	UELLA
PERRO	LIBRO	CASCO	GATO	DEDAL

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

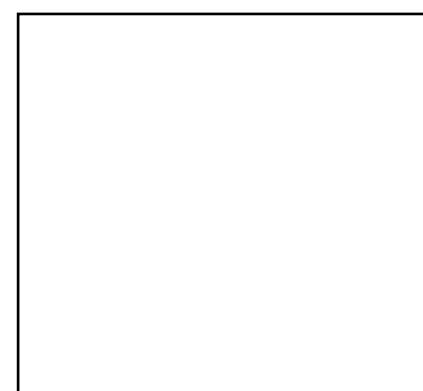
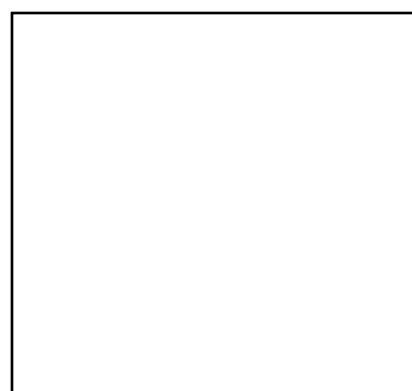
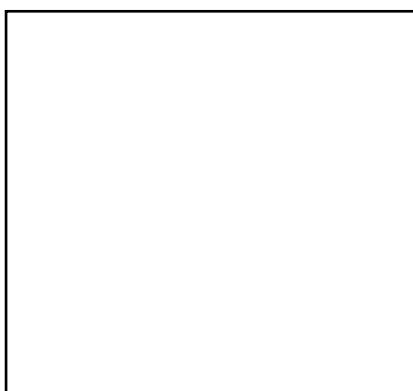
Dibujo:

- 1. Dibuja dentro del recuadro la palabra correspondiente. Si quieres, puedes colorearlo.**

BICICLETA

CAFETERA

MÚSCULO



21

Fecha:
Hora:
Lugar:

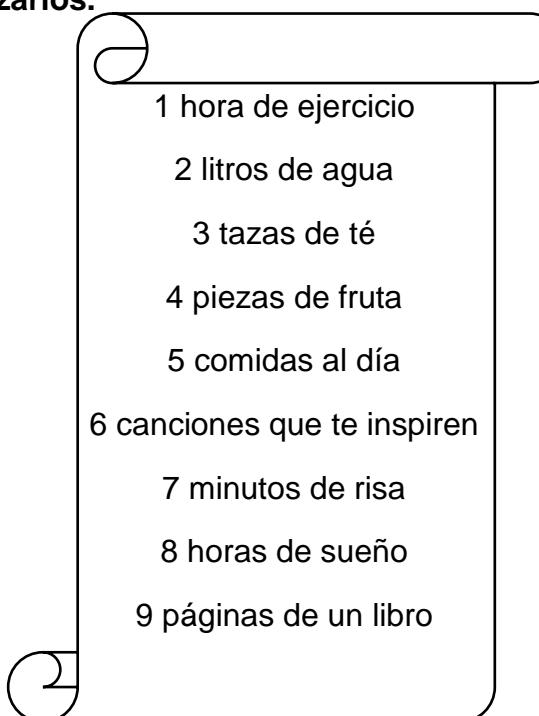
¿Cómo te sientes hoy?

60



Ejercicios de atención y memoria:

1. Lee detenidamente estos 9 hábitos diarios que mejoran nuestra vida.
Intenta memorizarlos.



2. Escribe 10 refranes relacionados con la meteorología.

3. ¿Recuerdas los 9 hábitos diarios que mejoran tu vida? Escríbelos a continuación sin mirar:

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

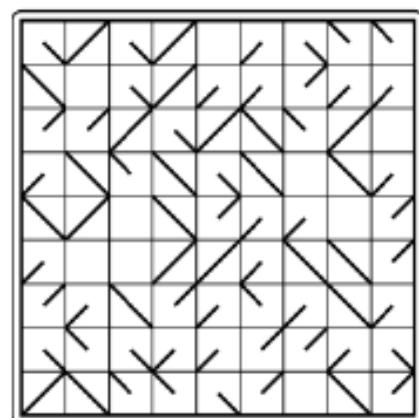
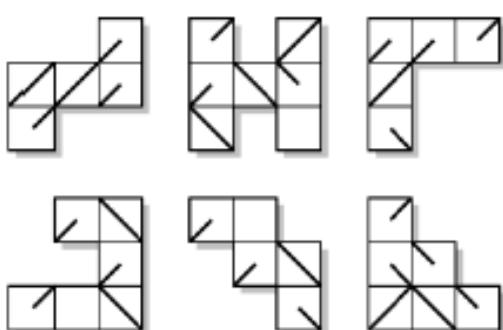
4. Vamos a realizar unos cálculos con la fecha de tu cumpleaños. Por ejemplo: 25/09/1988.

- Si sumas cifra por cifra, ¿cuánto te da? 42
- ¿Cuánto suman los pares? 18
- ¿Cómo sería en €? Dilo en voz alta. 25.091.988 €
- ¿Cómo se leería del revés? Dilo en voz alta. 88.919.052
- ¿Cómo se leería quitando los ceros? Dilo en voz alta. 8.891.952

Ahora haz lo mismo con la fecha de tu cumpleaños.

Ejercicios de capacidad visual

1. Busca las fichas de la izquierda en el recuadro de la derecha. Cuando las encuentres, pinta de un color diferente cada una de ellas.



Ejercicio de cultura general:

1. Escribe el nombre de las 17 comunidades autónomas españolas.

- | | | |
|----|-----|-----|
| 1) | 7) | 13) |
| 2) | 8) | 14) |
| 3) | 9) | 15) |
| 4) | 10) | 16) |
| 5) | 11) | 17) |
| 6) | 12) | |

2. Ahora, coloca las provincias españolas en el mapa. Lo puedes hacer mediante números.



A Coruña - Álava - Albacete - Alicante - Almería - Asturias - Ávila - Badajoz - Baleares - Barcelona - Burgos - Cáceres - Cádiz - Cantabria - Castellón - Ciudad Real - Córdoba - Cuenca - Girona - Granada - Guadalajara - Gipuzkoa - Huelva - Huesca - Jaén - La Rioja - Las Palmas - León - Lérida - Lugo - Madrid - Málaga - Murcia - Navarra - Ourense - Palencia - Pontevedra - Salamanca - Segovia - Sevilla - Soria - Tarragona - Santa Cruz de Tenerife - Teruel - Toledo - Valencia - Valladolid - Vizcaya - Zamora - Zaragoza

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

63



Ejercicios de cálculo:

1. Resuelve las siguientes divisiones.

$$20240 \left| \underline{920} \right.$$

$$58500 \left| \underline{585} \right.$$

$$7854 \left| \underline{714} \right.$$

$$27840 \left| \underline{290} \right.$$

$$4531 \left| \underline{197} \right.$$

$$7904 \left| \underline{988} \right.$$

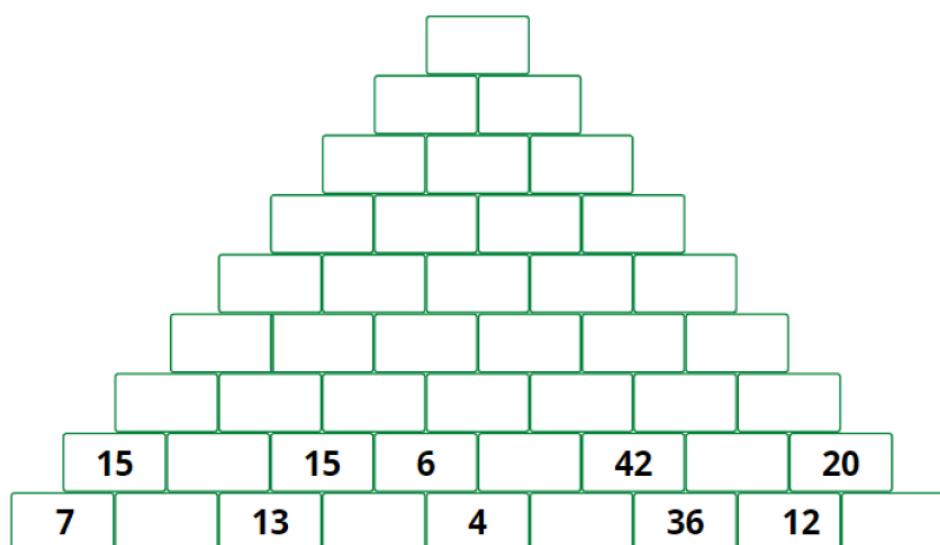
$$15334 \left| \underline{187} \right.$$

$$32688 \left| \underline{454} \right.$$

$$15933 \left| \underline{339} \right.$$

2. Suma de 8 en 8, desde el número 520 hasta el 736.

3. Resuelve esta pirámide numérica.



Ejercicio de capacidad visual:

- 1. Busca y encuentra las diferencias entre las dos imágenes. ¿Cuántas hay?**



1. A continuación, tienes la palabra HOLA en diferentes idiomas. Tómate un tiempo para unir cada palabra con su idioma.



Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

66



Pasatiempos:

1. Descubre en esta sopa de letras 30 palabras: 15 capitales y sus correspondientes países. Nosotros te dejamos aquí las capitales...

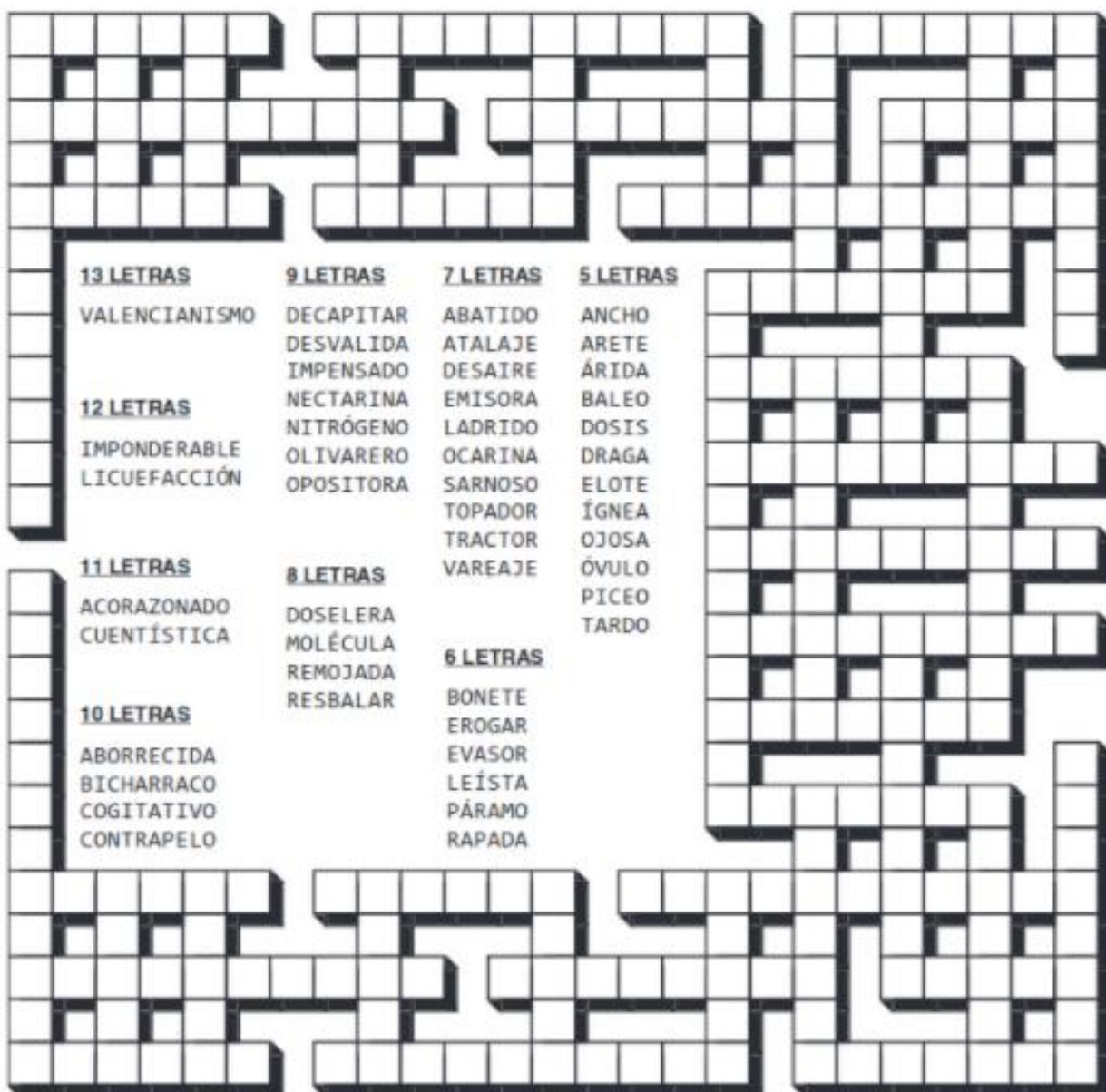
D	I	N	A	R	R	E	T	A	L	G	N	I	S	L	E	D
E	L	O	S	T	U	R	F	C	A	S	Y	T	E	O	M	I
L	A	C	R	A	E	I	X	P	A	R	I	S	E	N	A	R
A	G	E	U	R	O	N	E	C	T	U	M	E	O	D	G	D
C	E	D	A	I	C	N	A	R	F	J	S	L	N	R	U	A
R	N	E	I	A	R	R	O	S	E	A	S	T	A	E	I	M
C	E	I	L	O	A	Z	B	O	G	O	T	A	R	S	I	N
E	S	P	A	C	I	O	S	E	R	A	Q	L	E	I	D	J
A	U	S	T	R	A	L	I	A	E	N	C	E	Ñ	D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

ROMA
PARÍS
MADRID
BOGOTÁ
CARACAS
LONDRES
ATENAS
BERLÍN
VIENA
TOKIO
DAKAR
PEKÍN
OSLO
CAMBERRA
LISBOA

2. Busca las diferencias entre estos dos dibujos. ¿Cuántas hay?



3. Completa esta cruzada:



Ejercicios de Atención

1. ¿Cuántas veces se repite cada palabra?

REINO	LECHE	LAZO	PAPEL	PEINE	LAZO
SILLA	PEINE	LUNES	REINO	LECHE	PAPEL
LUNES	DIENTE	LECHE	SILLA	SANDÍA	PEINE
PAPEL	LECHE	SANDÍA	LAZO	DIENTE	LUNES
PEINE	PAPEL	LAZO	LECHE	PEINE	REINO
SANDÍA	REINO	SILLA	DIENTE	SILLA	SANDÍA
LAZO	SILLA	FURIA	REINO	FURIA	LAZO
PAPEL	FURIA	PEINE	SANDÍA	PAPEL	FURIA
REINO	LECHE	FURIA	LAZO	FURIA	REINO
SILLA	REINO	SILLA	DIENTE	LUNES	SILLA
REINO	LUNES	FURIA	ENERO	PEINE	LECHE
PEINE	SANDÍA	LAZO	LUNES	DIENTE	SANDÍA
SILLA	PAPEL	LECHE	PAPEL	SILLA	LAZO

- PEINE:
- LAZO:
- REINO:
- PAPEL:
- LECHE:

- SILLA:
- SANDÍA:
- LUNES:
- DIENTE:
- FURIA:

Ahora sigue este código de colores y pinta cada celda del color correspondiente:

- PEINE: Naranja
- LAZO: Rojo
- REINO: Amarillo
- PAPEL: Azul
- LECHE: Blanco

- SILLA: Marrón
- SANDÍA: Verde
- LUNES: Negro
- DIENTE: Morado
- FURIA: Lila

Fecha:
Hora:
Lugar:

**Ejercicios de lenguaje:**

- 1. Escribe 12 palabras que terminen por “-ÑA”. Por ejemplo: “dueña”.**

- 2. Escribe un sinónimo para las siguientes palabras:**

AYUDA:

DISTANTE:

UTILIDAD:

VERTIGINOSO:

BÚSQUEDA:

SUFICIENTE:

SÓLIDO:

ELÁSTICO:

CALMA:

QUEBRADIZO:

IGUALDAD:

IMPRUDENTE:

AVISO:

ÚTIL:

- 3. Anagramas. A continuación, tienes 8 palabras. Si les cambias el orden a sus letras, se formarán 8 países. Descúbrelos.**

- a) GRUPO TAL:
- b) ILUSA RATA:
- c) LA ANEMIA:
- d) ALINDAR:
- e) MI VENTA:
- f) ALEGRÍA:
- g) NI GRANATE:
- h) SAL INDIA:

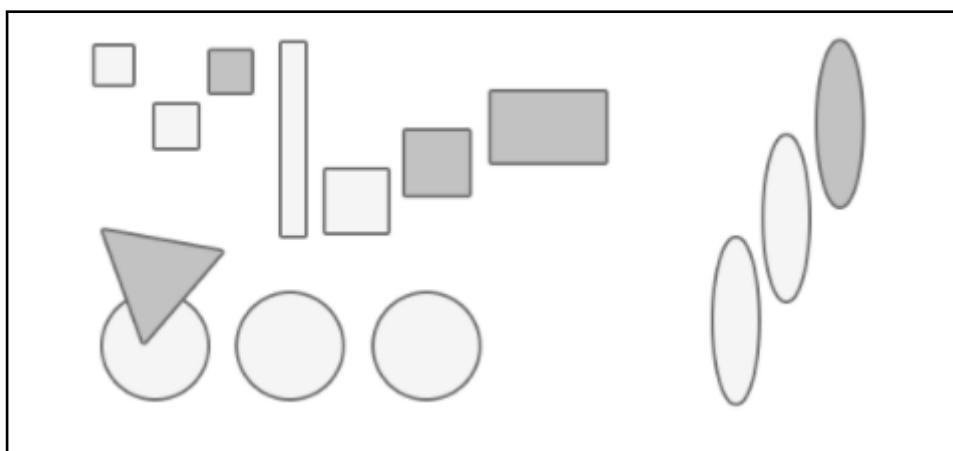
Ejercicios de memoria:**1. Memoriza las siguientes palabras durante un minuto:**

FAROLA – ALFOMBRA – LIBRO – NUEZ – BATIDO – AURICULARES –
 CREMA – COMIDA – BAR – RUEDAS – BUZÓN – BARCO –
 TELEVISIÓN – FOTO – COLLAR

Ahora, sin volver a mirarlas (tápálas), escribe las que recuerdes.

Ahora, con las que hayas recordado, invéntate una historia y escríbela:

2. Memoriza las siguientes figuras durante un minuto.



Ahora, sin volver a mirar, dibuja las figuras que recuerdes, con el mismo tamaño y en el mismo lugar. Sombrea con un lápiz aquellas que son más oscuras.



Acertijo:

1. Si anteayer fue domingo 2 de diciembre, ¿qué día será pasado mañana?

Lenguaje y memoria

1. Escribe 10 palabras que estén asociadas con la palabra indicada.
Por ejemplo: Peluquería = peine, secador, espejo, laca, tijeras...

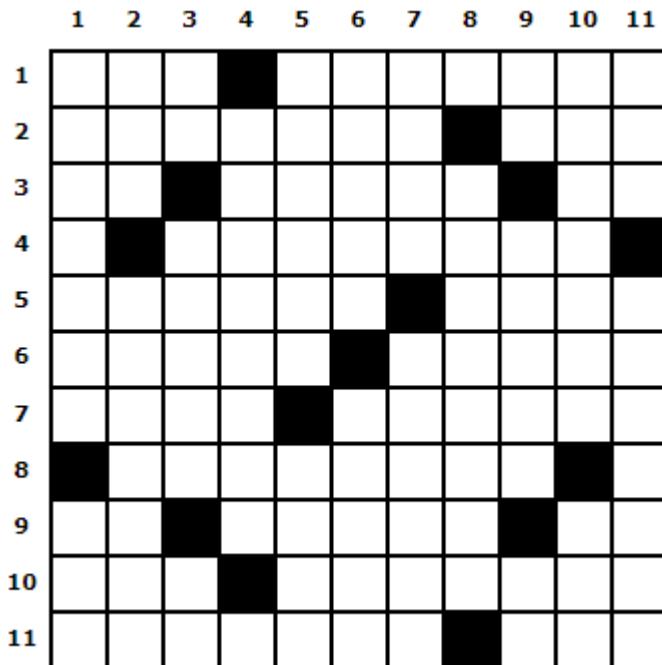
COCINA	BIBLIOTECA	MAR

Fecha:
Hora:
Lugar:



Pasatiempos:

1. Resuelve este crucigrama. Busca la información que necesites.



HORIZONTALES

1. Unidad básica de medida de capacidad de memoria de un ordenador. Soberano.
2. Bacalao. Aire en inglés. 3. Litio. Ananás. Hierro. 4. Consonante. Que adulata o prodiga alabanzas interesadas para conseguir el favor de una persona. 5. Asnería. Decid oraciones religiosas. 6. Prenda de vestir femenina de punto que cubre el pie y la pierna. Labrada con el arado. 7. Reces, ruegos. Anudaban. 8. Timada. Número de Euler. 9. Preposición. Conjunto de géneros de contrabando. Persona que sobresale de manera notable en un ejercicio o profesión. 10. Perro. Persona que llora con frecuencia y por cualquier motivo. 11. Juntarías. Fluido que tiende a expandirse indefinidamente y que se caracteriza por su pequeña densidad, como el aire.

VERTICALES

1. Medicamento compuesto de sustancias comúnmente aromáticas, que se aplica como remedio en las heridas, llagas y otras enfermedades. Unidad monetaria de la Unión Europea, anterior al euro. 2. Impuesto sobre Bienes Inmuebles. Sosiegan, calman. 3. Tantalio. Vayas a pie. Conjunción que expresa negación. 4. Seguidor del dadaísmo. Decimoquinta consonante del abecedario. 5. Pequeña, chica o delgada. Allá. 6. Interjección que expresa fuerte deseo de que suceda algo. Saca filo. 7. Novena. Lugares por donde se ataja. 8. Vocal. Que adora. 9. Símbolo del radio. Rezaba, rogaba. Índice glucémico. 10. Que está escrita en clave. Este lugar o el área próxima. 11. Utilicé el arado. Naturales de Dinamarca, en femenino.

Ejercicios de cultura general:

- 1. A la izquierda tienes libros muy conocidos. Únelos con su escritor correspondiente.**

Harry Potter y la piedra filosofal	George Orwell
El guardián entre el centeno	Dolores Redondo
Carrie	Harper Lee
Frankenstein	Miguel de Cervantes
Sentido y sensibilidad	J. K. Rowling
Jane Eyre	J. R. R. Tolkien
La isla del tesoro	Jane Austen
El Quijote	Stephen King
Mujercitas	J. D. Salinger
La casa de los espíritus	Mary Shelley
Nada	F. Scott Fitzgerald
El guardián invisible	León Tolstoi
La Odisea	Homero
Hamlet	Isabel Allende
Cien años de soledad	Kafka
Guerra y paz	Carmen Laforet
La metamorfosis	Charlotte Bronte
El gran Gatsby	Robert Louis Stevenson
1984	L. M. Alcott
Matar a un ruiñor	Gabriel García Márquez
El señor de los anillos	William Shakespeare



Fecha:
Hora:
Lugar:

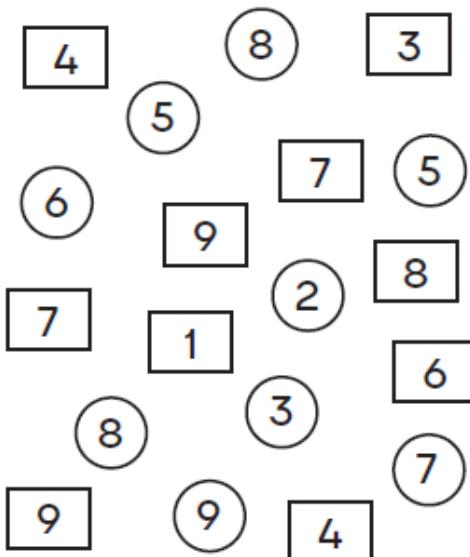
**Ejercicios de cálculo:**

1. Comprueba si la suma de estos productos, comprados en el supermercado, es correcta. Si no lo es, corrige los errores que encuentres.

- 1 queso curado de oveja: 2'59
- 1 paquete de 4 natillas de vainilla (unidad: 0'32): 1.28
- 1 paquete de anchoas con aceite de oliva: 0'99
- 1 litro de suavizante para ropa: 2'25
- 1 litro de detergente para la ropa: 2'09
- 1 paquete de 6 latas de refresco (cada una cuesta 0'51): 3'09
- 1 bandeja de costilla de lomo de cerdo: 2'89
- 1 bandeja de hamburguesas de pollo: 2'55
- 150 gr. de jamón salado: 3'27
- 1 bolsa de plátanos canarios: 1'86
- 1 bolsa de pimientos rojos: 1'28
- 2 botellas de vino tinto (cada una cuesta 2'47)

TOTAL: 29'10 €

2. Los números de los círculos cuentan el doble y los de los rectángulos cuentan el triple. ¿Qué resultado obtendrás si sumas todos los números que hay?



Solución: _____

Ejercicio de lenguaje y deducción:

- 1. Resuelve los siguientes jeroglíficos y contesta las preguntas.**

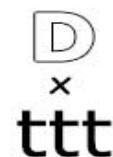
- ¿Cómo está ese bosque? _____



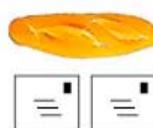
- ¿Cómo es esa tela? _____



- ¿Qué te gusta ver en la televisión? _____



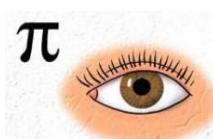
- En la manifestación había muchas _____



- Mi novio me ha regalado unos _____



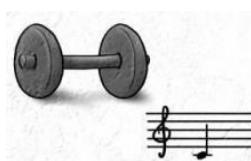
- Creo que te he visto en el pelo un _____



- Esa es un ave _____



- No te aguento más, eres un _____

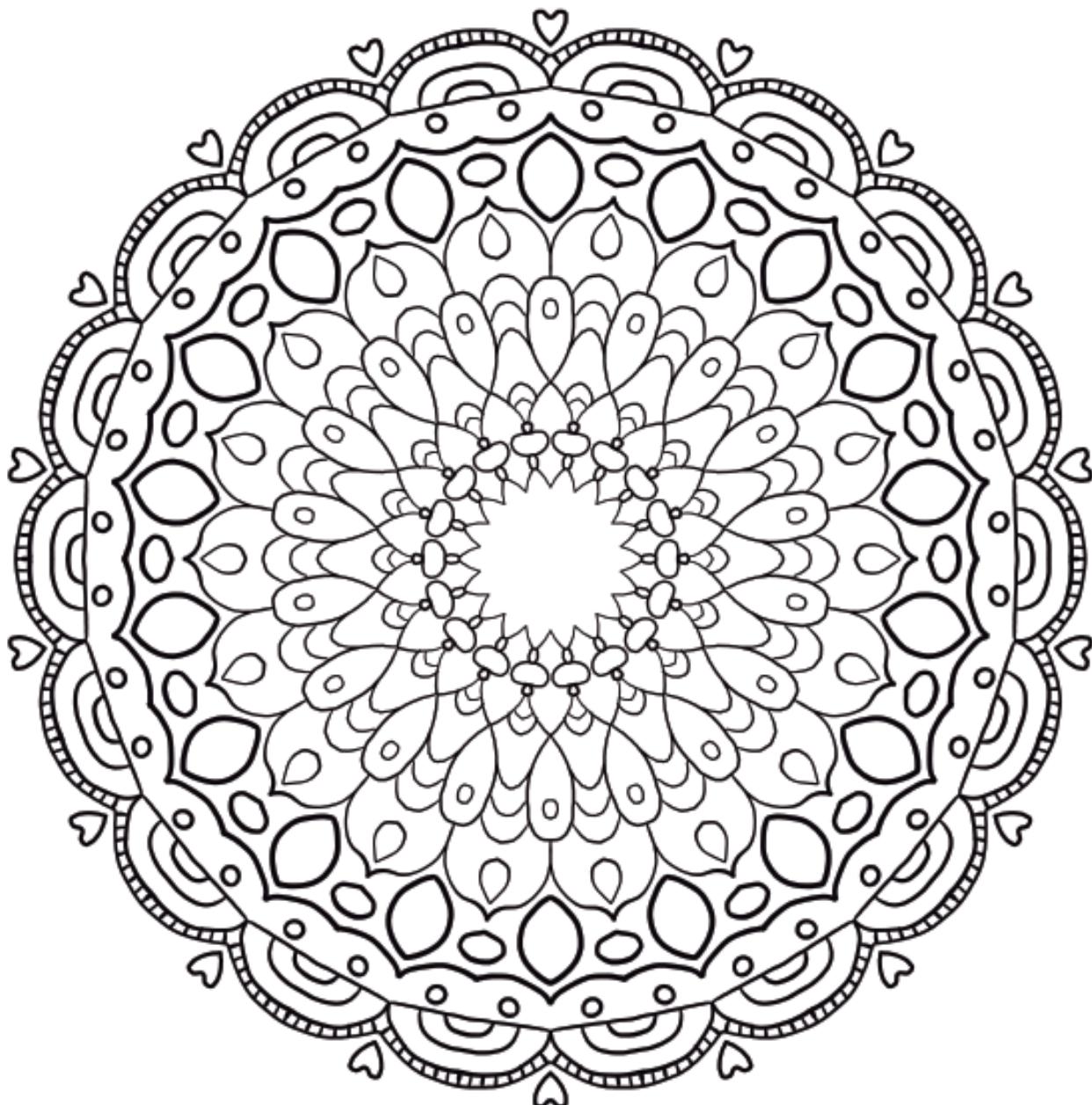


- Quiero que vengas _____



Pasatiempos:

1. Pinta el siguiente mandala, acompáñalo de música y pinta en función de tus emociones.



Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

78

**Ejercicios de Atención**

1. Busca los siguientes símbolos en la matriz, ¿cuántos hay de cada uno?



□ № ② ↳ ★ ⊗ ✶ ⇔ ▱ Ⓛ

✶ ⊗ № ⇔ ▱ Ⓛ ↳ ★ ✶ ⊗ ↳

⊗ ② ✶ ⊗ ⇔ Ⓛ Ⓛ ⇔ ② Ⓛ ★

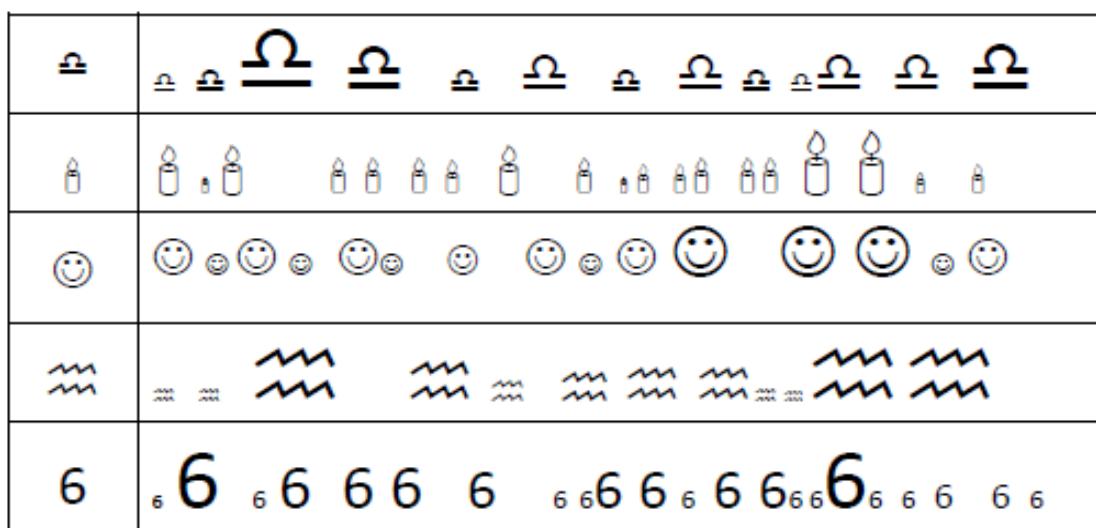
② ✶ Ⓛ № Ⓛ ▱ ✶ ② Ⓛ ★ ↳ Ⓛ

Ⓛ ★ Ⓛ № ⇔ □ Ⓛ ★ № Ⓛ Ⓛ

② ⊗ ↳ ▱ ✶ ↳ № Ⓛ ▱ □

2. Sigue las instrucciones y señala lo que corresponda en las siguientes series.

- Las que sean igual en tamaño a la muestra píntalas en rojo.
- Las que sean más pequeñas píntalas en azul.
- Las que sean más grandes píntalas en verde.



Ejercicios de memoria:

1. Escribe los siguientes lugares de interés natural en el continente donde se encuentran.

Los Fiordos, Lago Victoria, Himalaya, Isla de Creta, Parque de Yellowstone, Presa de Asuán, Cataratas del Niágara, Desierto del Sáhara, Siberia, Río Ganges, Los Alpes.

ÁFRICA	AMÉRICA	ÁSIA	EUROPA

2. Vamos a trabajar la memoria relacionada con los sentidos. Contesta estas preguntas detalladamente.

- ¿Hay algún olor que te recuerde a tu infancia?
 - ¿Qué comida (sabor) recuerdas de cuando eras pequeño?
 - ¿Hay algún ruido que te transporte a tu pasado?

Ejercicios de lenguaje

1. Resuelve el siguiente criptograma.

O	O	L	D	I	O	P	O	Q
24 13	12 20 9 13	9 24	9 14	15 9	16 6 23 24	13	1 13	20 18 10 9
O	G	L	I D	D	Q			
24 13	21 9	4 10 16 6 22	14 22	23 15 9 22	15 9	18 10 9		
O	O	O L O	I	P O P I	I D			
24 13	12 13 24 6 20 13 14 13	21 23	1 20 13 1	23 22	8 23 15 22			

2. Busca una nueva palabra cambiando una de las letras de cada palabra por otra distinta. Puede haber más de una posibilidad.

dinamitar	saluda
nuevo	queso
hueso	fiesta
carbón	coger
ora	fin
color	casto
ahí	boca
cana	pesar

Fecha:
Hora:
Lugar:

¿Cómo te sientes hoy?

82



Ejercicios de cálculo y razonamiento:

- Completa el siguiente sudoku.

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

- Completa los números que faltan en cada casilla buscando su secuencia lógica de izquierda a derecha.

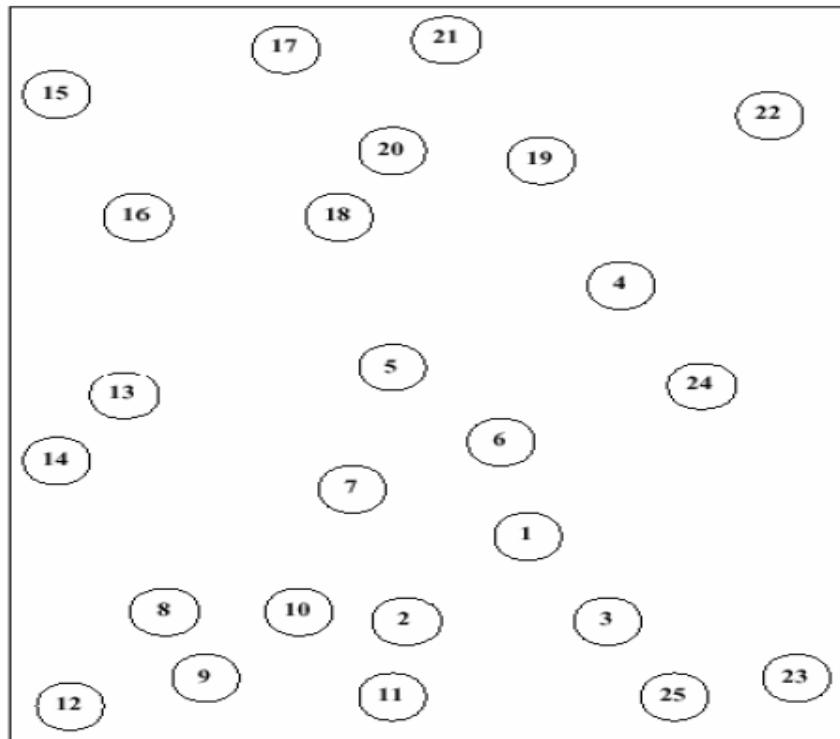
9		27	36
36	38		42
14	18	22	
	52	53	54
36		44	48

1	2	3	
48		60	66
64		80	88
	88	91	94
45	54	63	

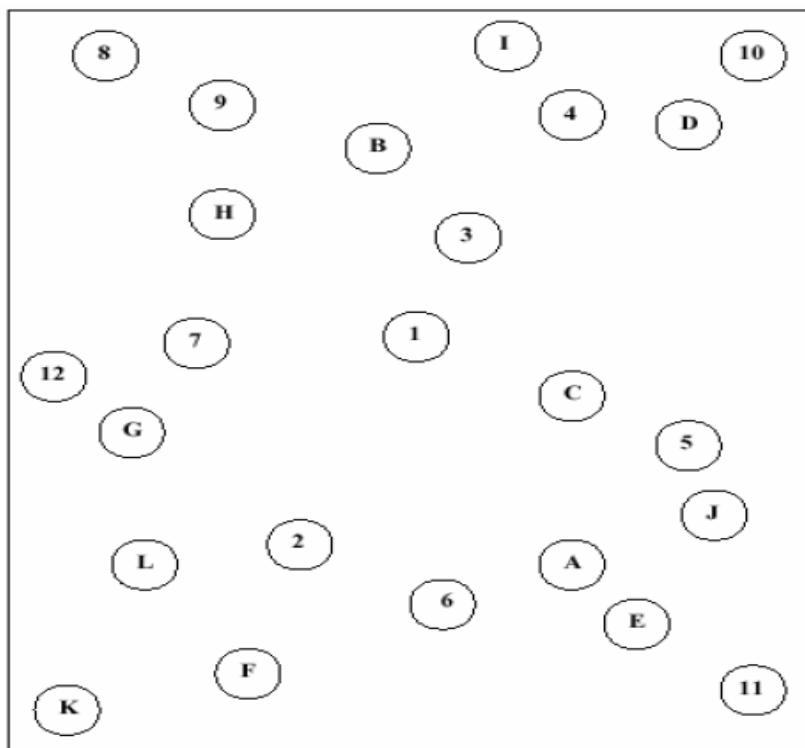
5	10		20
30		36	39
21	28	35	
	62	68	74
71	78		92

Ejercicios de atención:

- Busca el número uno en el siguiente cuadro y únelo con el 2. Luego el 2 con el 3, el 3 con el 4... así sucesivamente hasta que los unas todos.



- 2. Ahora haz lo mismo, pero esta vez intercalando número y letra. Empieza por el 1, conectándolo con la primera letra del abecedario: 1-A-2-B...**



EJERCICIOS DE VOCABULARIO

1. Sinónimos. Escribe una palabra que signifique LO MISMO que:

Hogar: _____

Razón: _____

Fácil: _____

Hurtar: _____

Anteojos: _____

Queja: _____

Pelo: _____

Rezar: _____

Acabar: _____

Maestro: _____

Calmar: _____

Lucha: _____

Subir: _____

Importe: _____

Famoso: _____

Idioma: _____

Lanzar: _____

Escoger: _____

Partir: _____

Fácil: _____

Saber: _____

Miedo: _____

Rápido: _____

Senda: _____

Poco: _____

Sano: _____

Página: _____

Raro: _____

Cara: _____

Guapa: _____

Contorno: _____

Monarca: _____

Sumar: _____

Idéntico: _____

Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicio de memoria:

1. Lee con atención la siguiente historia:

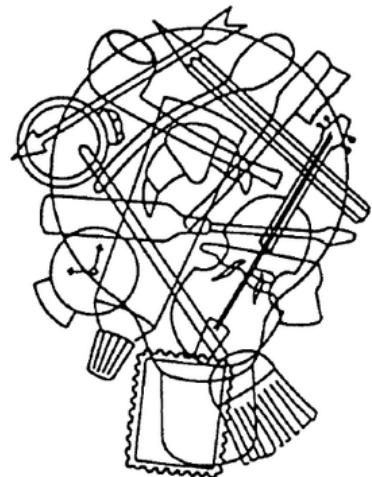
Celia Ibáñez tenía 65 años. Le quedaban 4 días para jubilarse del puesto de trabajo que había ocupado toda su vida, como secretaria en el Ministerio de Defensa. Decidió preparar un discurso para la fiesta de despedida que sus compañeros le habían preparado en el Hotel Palace. Cuando llegó el momento de leer el discurso Celia empezó a encontrarse mareada. Sus compañeros decidieron trasladarla al hospital, donde después de realizarle algunas pruebas, comprobaron que habían sido los nervios del momento.

2. Ahora, sin mirar la historia, contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos años tenía Celia?
- ¿Cuál era el apellido de Celia?
- ¿Cuántos días le quedaban para jubilarse?
- ¿Dónde había trabajado toda su vida?
- ¿Qué le habían preparado sus compañeros?
- ¿En qué lugar estaba previsto celebrar la fiesta?
- ¿Qué le ocurrió a Celia cuando iba a leer el discurso?
- ¿Cuál fue el diagnóstico de los médicos que la vieron en el hospital?

EJERCICIO DE PERCEPCIÓN

1. En la imagen que se muestra a continuación hay 15 objetos escondidos. Encuéntralos y escribe el nombre de cada uno de ellos:



Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicios de lenguaje:

1. Intenta leer, lo mejor que puedas, estos trabalenguas. ¡Aumenta cada vez más la velocidad!
 - Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto, mi gusto gustaría del gusto que gusta tu gusto. Pero como tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto, mi gusto no gusta del gusto que gusta tu gusto.
 - Ricardo Romero asalta a Enrique Roca con una real ristra de rimas: Revirado, revesado, revelado, roncador, rondador, rotulador. Con regocijante refunfuño, Enrique Roca revela a Ricardo Romero: ¡La rúbrica de tu rima recitada se regocija en erres renombradas y reutilizadas!
 - Un podador podaba la parra y otro podador que por allí pasaba le preguntó: podador que podas la parra, ¿qué parra podas? ¿podas mi parra o tu parra podas? Ni podo tu parra, ni mi parra podo, que podo la parra de mi tío Bartolo.
 - Mariana magaña desenmarañará mañana la maraña que enmarañará Marina Mañana. ¿Desenmañanará mañana Mariana Magaña la enmarañada maraña que enmaraño Marina Mañana?
 - El Rey de Constantinopla está constantinoplizado. Consta que constanza, no lo pudo desconstantinoplizar. El desconstantinoplizador que desconstantinoplizare al Rey de Constantinopla, buen desconstantinoplizador será.



2. Adivinanzas. ¿Eres capaz de encontrar la solución a las siguientes adivinanzas?

- ¿Qué cosa es que cuanto más le quitas más grande es?
- Van siempre con la sopa, pero nunca has de comerlos.
- No muerde ni ladra, pero tiene dientes y la casa guarda. ¿Qué es?
- ¿Cuál es el ave que tiene la panza llana?
- Es tan largo como un camino y gruñe como un cochino.
- ¿Qué cosa es, que a su paso el hierro oxida, el acero rompe y la carne pudre?
- ¿Quién es algo y nada a la vez?
- ¿Qué es eso que anda todo el día y nunca sale de su sitio?

3. Escribe todas las palabras que se te ocurran que pertenezcan a las siguientes categorías:

Animales de granja	Animales que vuelan	Animales acuáticos	Animales con pelo

Ejercicios de atención:

- 1. Lee las siguientes palabras y subraya todas las que contengan más de dos letras A:**

Abrigo – cucaracha – almidón – garabato – concha – alpargata – sabia – electricidad – amarga – escotilla – tabla – conferencia – americano – carretilla – esmeralda – trabalenguas – cataléjo – restringida – esmeralda – cancioncilla – tarántula – antipática – congestionada – manta – carnaval – ensaimada – toalla – caracola – mariposa – estacionado – calamar – almohadón – sombrilla – Carolina – estrella – Tarragona

- 2. Completa las casillas asociando a cada número el símbolo que le corresponda:**

1	2	3	4	5
>	<	=	+	-

3 5 2 1 2 3 4 3 2 1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 1 4 5 1 5 3 4 1 2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 2 3 5 1 5 2 4 3 5

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 5 4 2 1 3 1 3 4 5

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fecha:
Hora:
Lugar:



Ejercicios de discriminación visual, atención y memoria:

1. Observa esta imagen durante unos minutos.



2. Encuentra los siguientes objetos o alimentos:

- | | |
|------------------|---------------|
| - PERA | - MANOPLA |
| - PATATAS FRITAS | - PIÑA |
| - DONUT | - MELOCOTÓN |
| - SANDÍA | - HUEVOS |
| - TETERA | - CARAMELO |
| - ZANAHORIA | - HAMBURGUESA |
| - AGUACATE | - PIZZA |
| - GAMBAS | |

3. Ahora, sin volver a mirar la imagen, escribe todo lo que recuerdes:

4. Describe algún viaje que hayas hecho, con el máximo de detalle posible: dónde fuiste, con quién, qué viste, qué comiste, qué llevabas en la maleta, cómo fuiste...

Ejercicio de lenguaje

1. Escribe en cada casilla 2 palabras que empiecen por la letra indicada a la izquierda.

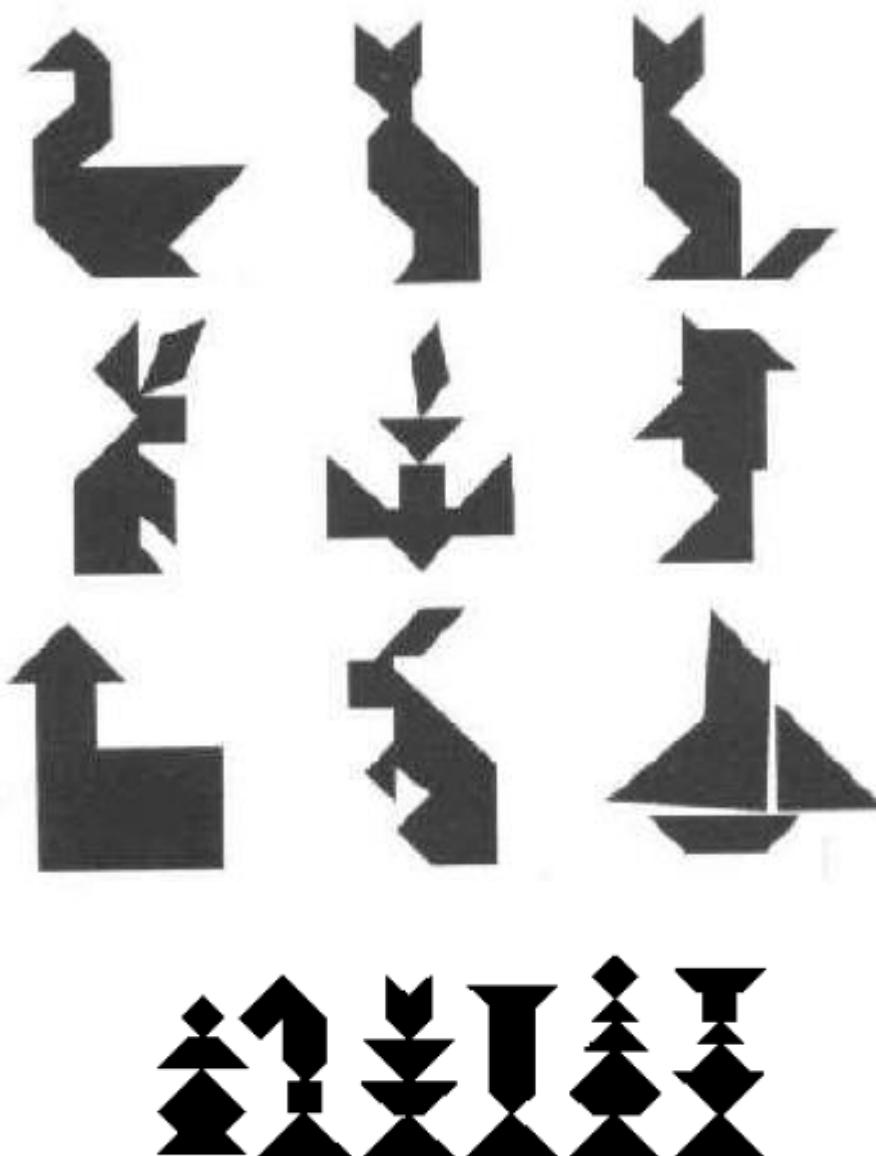
	COSAS QUE HAY EN EL AGUA	COSAS QUE HAGAN RUIDO	ALGO QUE VUELE	ALGO QUE SE COMA	PARTES DEL CUERPO
P					
R					
M					
L					
A					
S					
D					
T					
O					

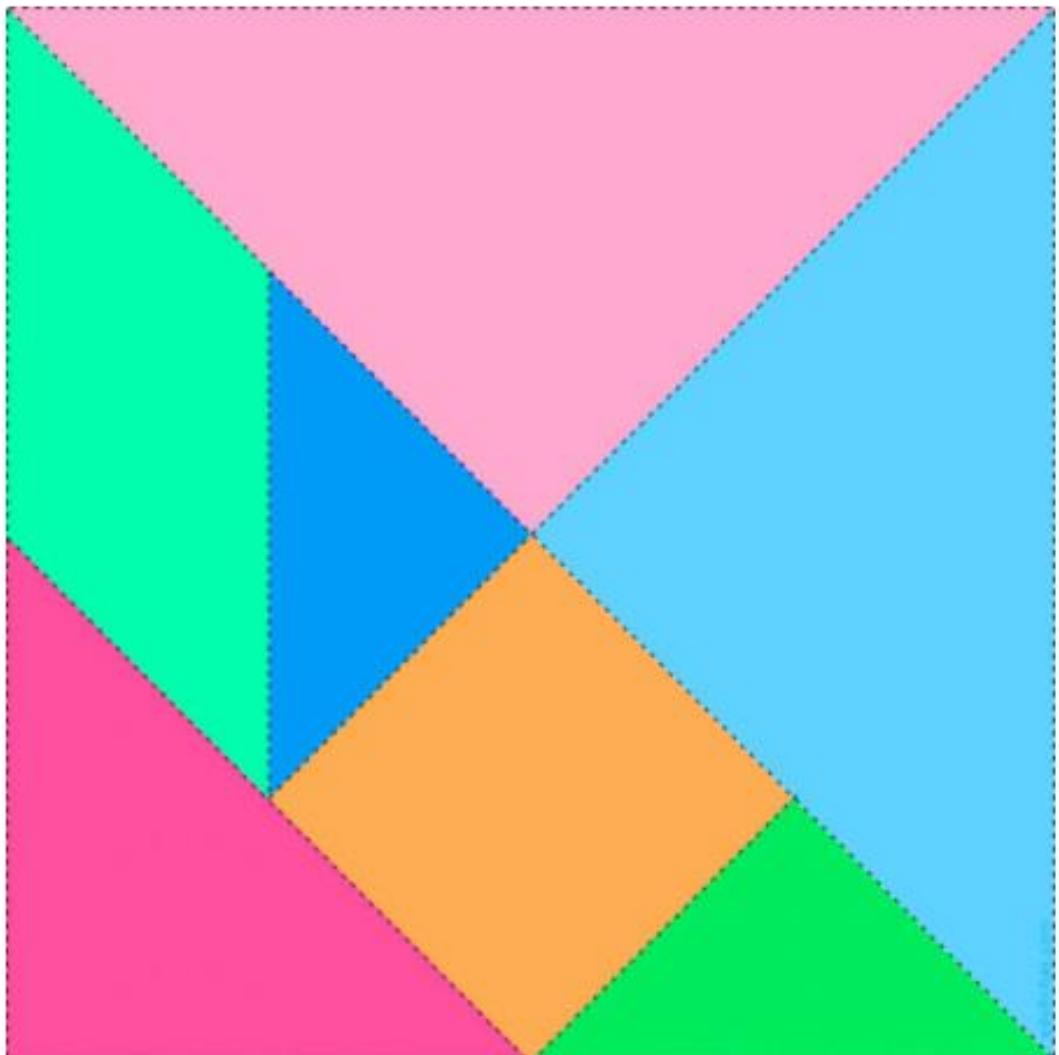
Fecha:
Hora:
Lugar:



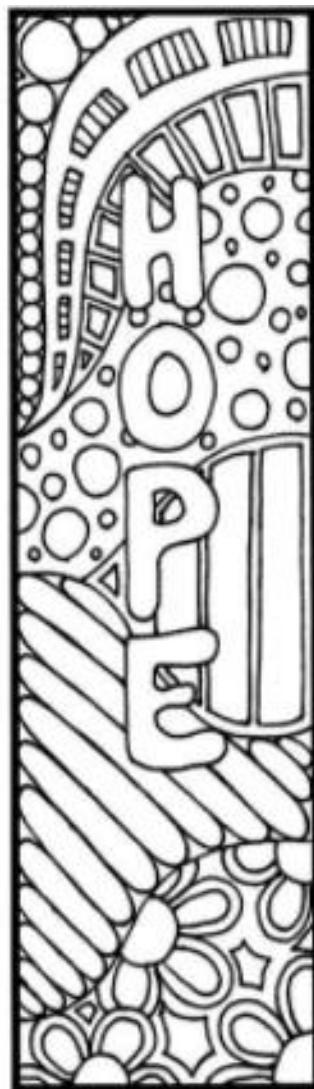
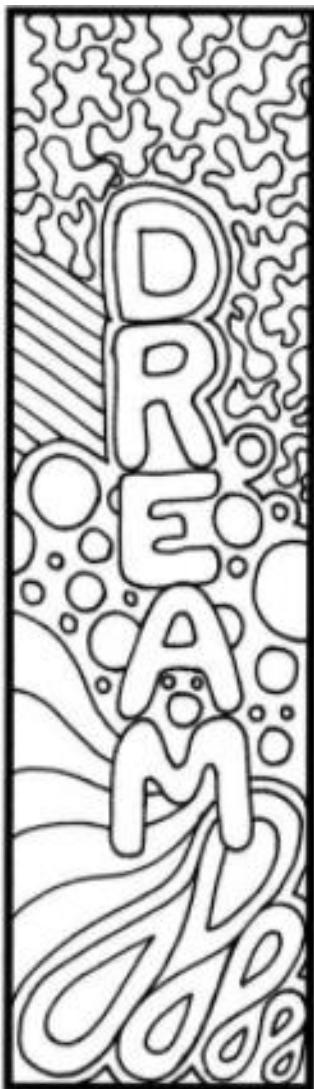
Pensamiento abstracto y percepción visual:

1. Por último, tienes las piezas de un juego chino llamado “**TANGRAM**”. Este puzzle, compuesto por 7 piezas, consiste en formar siluetas sin poner una pieza encima de otra, es decir, sin solaparlas. Recorta las piezas de la siguiente página, y aquí te dejamos algunas de las siluetas que puedes formar con ellas. En Internet podrás encontrar muchas más.





2. A continuación, y para finalizar, pinta los siguientes marcapáginas. Los puedes recortar y utilizar.





Activa tu cuerpo

A continuación, te proponemos varias sesiones de ejercicio físico. Puedes combinar las diferentes actividades como tú prefieras, pero te planteamos un calendario con algunas recomendaciones.

Recuerda que las actividades debes hacerlas siempre dentro de tus posibilidades, sin forzar y sin hacerte daño. Las series y repeticiones están especificadas, pero si tú notas que debes hacer menos, no hay problema, y quizás tengas que adaptar algún ejercicio. Además, recuerda que es importante mantenerse hidratado durante la práctica de la actividad.

Las actividades se dividen en cuatro grupos:

- Movilidad
- Equilibrio y coordinación
- Fuerza
- Relajación

En el calendario verás las diferentes propuestas en base a estos grupos, después ya debes elegir qué ejercicios hacer de cada uno de ellos. Te recomendamos que los acompañes con un breve calentamiento previo y algunos estiramientos al finalizar cada sesión.

En la medida de lo posible, se trata de realizar actividad física entre 3 y 5 días a la semana. Si un día no puedes realizar los ejercicios, no pasa nada. Puedes sustituirlo por salir a caminar una hora. Si, además de los ejercicios, tienes como rutina salir a andar varios días a la semana, perfecto.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Propuesta 1	Fuerza Opcional: Movilidad	Equilibrio y coordinación Relajación	Fuerza Opcional: Movilidad	Equilibrio y coordinación Relajación	Fuerza Opcional: Movilidad
Propuesta 2	Fuerza Opcional: Relajación	Equilibrio y coordinación	Fuerza Opcional: Relajación	Movilidad	Fuerza Opcional: Relajación
Propuesta 3	Equilibrio y coordinación	Movilidad Opcional: Relajación	Fuerza	Movilidad Opcional: Relajación	Equilibrio y coordinación
Propuesta 4	Fuerza Equilibrio y coordinación	Relajación	Fuerza Movilidad	Relajación	Fuerza Equilibrio y coordinación

Actividades de fuerza:

Actividad 1

Vamos a realizar algunos ejercicios en los que necesitaremos material. Coge una botella de agua de plástico (o de otro material, lo que sea menos de cristal), una guía de teléfonos (que ya no uses) y una pelota (a poder ser de gomaespuma).

- Coloca la botella sobre la mano, con la palma extendida. Levanta el brazo, bájalo y muévelo de lado unas cuantas veces.
- Ahora empieza a andar en línea recta y deja la botella en el suelo. Camina haciendo eses por la habitación, sin perder nunca de vista la botella durante medio minuto.
- Recoge la botella para colocarla en la otra mano y repetir el ejercicio completo.
- Haz el ejercicio entero 5 veces.

- Ahora, coge la guía de teléfonos y ponla en el suelo. Pon un pie sobre la guía y luego el otro. Y bájate. Repítelo 10 veces.
- Empuja la guía con un pie para hacerla avanzar. Luego con el otro. Hazlo 10 veces.
- Colócate frente a la guía, pasa un pie al otro lado, por encima de la guía. Y después pasa el otro, date la vuelta y vuelve a pasar al otro lado repitiendo el movimiento.
- Repite el ejercicio durante dos minutos.

- Dejamos ya la guía, y cogemos la pelota. De pie, lánzala hacia arriba con ambas manos y recógela también con las dos.
- Pasa la pelota de una mano a otra por detrás, por tu espalda, y luego por delante.
- Lanza la pelota hacia arriba con una mano y recógela con las dos.
- Pasa la pelota por debajo de una pierna y después por debajo de la otra.
- Ahora, lánzala hacia arriba con ambas manos, da una palmada mientras está en el aire, y recógela con ambas manos.
- Toca la pelota con un pie (puedes levantarla del suelo) y después con el otro pie.
- Repite la secuencia 5 veces.
- Al terminar respira profundamente 3 veces.



Actividad 2

Para este ejercicio necesitaremos un palo de escoba. Empezaremos de pie, con las piernas ligeramente flexionadas, manteniendo el palo a la altura del pecho, con los brazos también ligeramente flexionados. Haz 10 veces cada ejercicio.

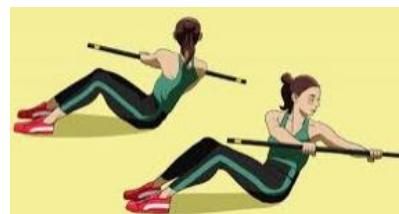
- Haz rodar el palo entre los dedos.
- Mueve las muñecas hacia arriba y hacia abajo.
- Con las palmas hacia arriba, abre y cierra las manos sin que se te caiga el palo.
- Sin soltar el palo, cruza los brazos a derecha e izquierda. Como si de un volante se tratara.
- Rema hacia delante y hacia atrás.
- Realiza el movimiento de majorette, primero con una mano, luego con la otra.
- Ahora, utiliza el palo de apoyo, e intenta dar un paso hacia delante bajando la rodilla. Primero con una pierna, luego con la otra.



-Ahora, ponte el palo en la nuca y intenta hacer alguna sentadilla.



- Siéntate en el suelo con las piernas flexionadas. Con el palo en las manos vamos a hacer rotaciones de torso hacia la izquierda y la derecha.



- Por último, nos pondremos de pie y estiraremos los brazos junto con el palo hacia arriba, todo lo que podamos. Podemos ponernos de puntillas también.



- No olvides terminar siempre con tres respiraciones profundas.

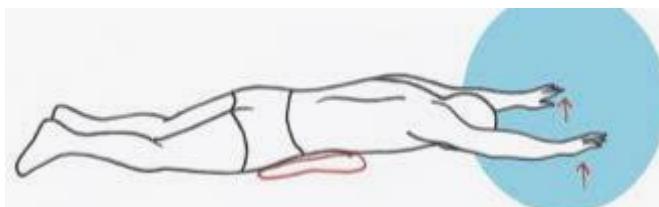
Actividad 3

Es esta sesión te proponemos hacer ejercicio en el suelo y, para ello, vamos a necesitar una esterilla o una manta doblada, y un par de botellitas de agua que las usaremos como peso.

- Vamos a sentarnos en el suelo, con las piernas cruzadas, tal y como se muestra en la imagen.
- Vamos a tomar conciencia de nuestra respiración durante unos minutos.
- Una vez tenemos nuestra respiración controlada, vamos a ponernos en posición de cuatro patas, intentando mantener la espalda recta.
- Ahora vamos a hacer el movimiento del gato:
 - o Al inspirar rota lentamente el coxis hacia arriba hundiendo progresivamente la columna vertebral (espalda como un valle).
 - o Al exspirar rota lentamente el coxis de nuevo hacia adentro, arqueando la columna hacia arriba y llevando el mentón hacia el pecho (espalda como una montaña). Los abdominales se contraen al cerrar.
 - o Repítelo 8 veces.
 - o Manteniendo el mismo movimiento, al inspirar gira la cabeza a la derecha y al exspirar vuelve al centro. Y al inspirar otra vez gira la cabeza a la izquierda y con la expiración vuelve al centro. Repite 8 veces.
 - o Ahora en cada inspiración levanta un brazo hacia el lado, y al exspirar vuelve a bajarlo. Cambia de brazo y haz este movimiento 8 veces con cada uno.
- Ahora, en la posición de cuatro patas, al exspirar bajaremos nuestra cadera hacia las piernas, y al inspirar volveremos a la postura inicial. Repite 8 veces siendo consciente de tu respiración.



- Cuando acabes haz el mismo ejercicio, pero intentando aguantar lo que puedas, primero un lado y luego el otro.
- Bajamos al suelo, totalmente tumbados boca abajo, y en cada inspiración levantaremos nuestra cabeza y un poco el torso, sin apoyar las manos en el suelo, que deberán estar paralelas al cuerpo. Al exspirar, bajamos. Repite 8 veces.
- Ahora haz el mismo ejercicio con los brazos estirados hacia delante y a su vez, intenta levantar los pies del suelo. Repite 8 veces.



- Nos tumbamos ahora boca arriba. Piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo. Cogemos las botellas, una en cada mano, y subimos desde el pecho hacia el techo y bajamos. Repite 8 veces.
- Con los brazos en cruz, llevamos las manos con las botellas al hombro, flexionando los brazos. Repite 8 veces.
- Soltamos las botellas y vamos a trabajar un poco las piernas. Subimos y bajamos 8 veces cada pierna, siendo conscientes del movimiento.
- Ahora sube y baja las dos piernas a la vez. 8 veces.
- Por último, nos cogemos la rodilla e intentamos acercarla a nuestro pecho, flexionando la pierna. Primero una y después la otra, por ocho veces.



- Para finalizar, quédate relajado/a en el suelo, siendo consciente de la respiración. Incluso puedes taparte con algo para no coger frío.

Actividad 4

Esta tabla la puedes repetir entre 3-5 veces por semana, haciendo cada ejercicio unas 8-10 veces. Si te sientes capaz, también puedes hacer dos rondas.

Vamos a necesitar: pesos para los tobillos (o algo similar) y unas pesas (sirven botellas de agua o cartones de leche).

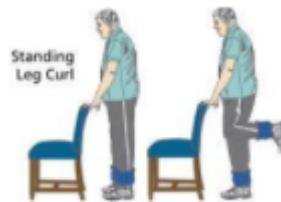
- Primero vamos a coger una silla. Nos sentaremos y nos levantaremos sin ayudarnos de las manos. De esta forma trabajamos cuádriceps.



- Sentados en la silla, vamos a colocarnos unos pesos en los tobillos. Primero, levantaremos una pierna extendiéndola del todo frente a nosotros, aguantaremos unos segundos y bajaremos. Ahora hacemos lo mismo con la otra pierna. Repetimos unas 6-10 veces con cada pierna.



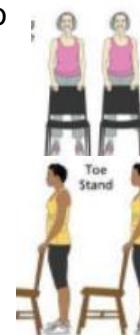
- Ahora vamos a ponernos de pie. Nos ponemos detrás de la silla, nos agarramos al respaldo y, con los pesos en los tobillos, levantamos el pie flexionando la rodilla hacia atrás. Primero una pierna y luego la otra, 6-10 veces.



- Nos quitamos los pesos de los tobillos y cogemos las botellas de agua. Nos sentamos en la silla, con la espalda recta y a la altura de nuestros hombros, subimos y bajamos los brazos.
- Hacemos lo mismo, pero hacia delante. Arriba y abajo.



- Ahora echamos nuestro torso hacia delante (seguimos sentados), estiramos nuestros brazos hacia el suelo y tiramos, llevando nuestras manos con las botellas a nuestro costado.
- Soltamos las pesas y nos ponemos de pie. Nos cogemos al respaldo de la silla y apoyando una pierna, elevamos de lado la otra. Luego cambiamos.
- Por último, vamos a fortalecer nuestros gemelos. Para ello, cogidos del respaldo, nos pondremos de puntillas, subiendo y bajando durante unos minutos. La última vez podemos mantenernos más tiempo arriba.



Actividad 5

Hoy vamos a hacer una clase de "Yoga". ¿Has practicado alguna vez?



- Sentados en la posición del loto practicamos respiración (si no se puede, piernas cruzadas o sentados sobre nuestros talones).
- Tensión cabeza derecha, después ayudamos con mano. Igual con izquierda.
- Tensión cabeza hacia delante, después con las dos manos.
- Torsión tronco hacia la derecha.
- Torsión tronco hacia la izquierda.
- Tronco hacia delante, nos dejamos caer.

- Vamos en 4. Si daño en las palmas nos apoyamos en los puños.

- Inhalar: vaca
 - Exhalar: gato
 - Inhalar: vaca
 - Postura del bebé
- } x2

- Inhalamos y vamos a 4.

- Oreja derecha en el suelo, brazo derecho al suelo tumbado, el izquierdo por encima de la cabeza.

- Inhalamos y vamos a 4.

- Oreja izquierda en el suelo, brazo izquierdo al suelo tumbado, el derecho por encima de la cabeza.

- Pies en el suelo y perro boca abajo.



- Caminamos hacia adelante, rodillas dobladas y con conciencia subimos tronco.

- Abrimos un poco las piernas, a la altura de los hombros.

- Inhalamos manos arriba, juntamos palmas, saludo al sol.

- Exhalamos manos abajo en palma.

} x4

- Pierna derecha atrás, palmas al suelo, pierna izquierda atrás, perro boca abajo.

- A 4, me inclino hasta llegar al suelo y me levanto en cobra.

- Vuelvo a postura del niño.

- A 4.

- Perro boca abajo

- Miramos hacia delante, pierna derecha entre las manos, luego la izquierda.

- Inhalamos brazos arriba, exhalamos brazos abajo.

} x4

- Abrimos piernas. Pie derecho mirando para la derecha, el izquierdo recto y mano derecha sobre la pierna. Mano izquierda señalando el cielo y con la mirada también.
- Cambio: pie izquierdo mirando para la izquierda, el derecho recto y mano izquierda sobre la pierna. Mano derecha señalando el cielo y con la mirada también.
- Abrimos un poco más las piernas y nos dejamos caer hacia abajo. Reposamos.
- Equilibrio: postura del árbol. Diferentes posiciones. Primero levantamos derecha, manos arriba en palmas. Respiramos. Después al revés.

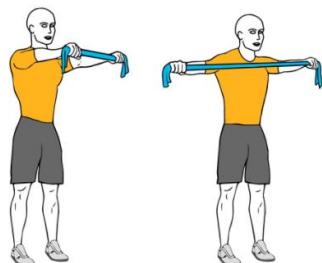


- Tumbados en el suelo dejamos caer las rodillas primero a un lado y a otro, con brazos en cruz, luego abrazamos rodillas y nos balanceamos.
- Relajación.



Actividad 6

Hoy vamos a hacer ejercicio con una banda elástica o una goma elástica que tengáis larga.



- Empezaremos de pie, con las piernas separadas a la anchura de la cadera, manteniendo los brazos estirados por encima de la cabeza sin tensar la banda.
- Inspira alargando todo el tronco.

- Espira mientras desciendes lateralmente hasta tocar la cadera, flexionando ligeramente el tronco, y acompañando la cabeza (la banda tiene que quedar en posición vertical).
- Inspira mientras vuelves a la posición inicial.
- Realiza 8 repeticiones.
- Inspira abriendo los brazos en cruz y estirando la banda a la altura del pecho.
- Espira retornando los brazos hacia delante, hasta llegar a la posición inicial.
- Realiza 8 repeticiones.
- Avanza la pierna derecha dando un paso hacia delante, las rodillas ligeramente flexionadas. Pisa un extremo de la banda con el pie derecho y coge el otro extremo con la mano derecha.
- Lleva el brazo en diagonal, tirando de la banda, mantén la posición unos segundos y descansa.
- Vuelve a la posición inicial.
- Realiza de 8 a 16 repeticiones con cada lado.
- Cuando termines, puedes volver a repetir el ciclo.



Ahora, dejaremos a un lado la cinta elástica y vamos a poner música alegre y dinámica, que te guste.

- Anda por dentro de casa, siguiendo el ritmo de la música mientras mueves los brazos.
- Mientras cambias de canción, recupérate respirando tranquilamente.
- Realiza este ejercicio durante 10 minutos.
- Si la pieza te es familiar, tararéala, y si conoces la letra... ¡cántala!
- Si en algún momento no tarareas o cantas con facilidad, detente y respira profundamente.

Actividades de equilibrio y coordinación:

Actividad 1

Para esta rutina, cada ejercicio debes mantenerlo entre **10-30 segundos** y repetirlo entre **2-3 veces**. Y después **hacerlo con el otro lado** (también puedes intercalar).

- Ya sea sentado o de pie, coloca una mano encima de la cabeza y tira hasta que la oreja toque casi con el hombro. Mantén la tensión.
- Ahora, de pie, con los brazos detrás de la espalda, entrelaza los dedos de las manos con los brazos casi extendidos.
- Vamos a ponernos al lado de una pared. Gira el tronco como si la zona a estirar se alejara de la pared y mantén la tensión.

- Ahora coloca la mano en medio de las paletillas y, ayudándote con la otra mano, acerca el codo a la cabeza manteniendo la tensión.
- Coloca una silla delante de ti. Extiende los brazos hasta que lo toques y mantén la tensión.
- Ahora, de pie con las piernas abiertas, deja caer cuerpo hacia un lado (manteniendo el torso recto), flexionando la pierna y manteniendo la tensión en la pierna estirada.
- Tira de la punta de los dedos de la mano con ayuda de la mano contraria y mantén la tensión.
- Ahora, tumbado/a en la cama, tira del pie hacia las nalgas, doblando la rodilla.
 - De esta forma estiramos los cuadriceps.
- Estira las piernas hacia arriba, de forma que puedas apoyarlas sobre la pared y tu cuerpo quede como una "L". Intenta no generar excesiva tensión en la zona lumbar.
- Por último, de pie frente a una pared, acércate con la frente hasta que la toques, sin mover los pies de sitio, y aguanta unos segundos.



Cuando termines los ejercicios, siéntate en una silla y haz tres respiraciones profundas con los ojos cerrados. Quédate unos minutos tranquilo/a en la silla, observando las sensaciones de tu cuerpo.

Actividad 2

Vamos con una serie de movimientos que nos ayudarán con la **coordinación** y el **equilibrio**.

- Sentado, frota y masajea primero tus pies.
- Ahora, toca el suelo, primero con la punta del pie, después con el talón, alternando los dos pies.
- Ponte de pie y camina de la siguiente forma:
 - 8 pasos alternando punta y talón.
 - 8 pasos levantando las rodillas.
 - 8 pasos tocándose los talones.
 - 8 pasos subiendo y bajando los brazos.



- Repite lo anterior 5 veces.
- Intenta hacer los movimientos del paso anterior con un objeto en la cabeza (un libro, por ejemplo) un par de veces. Evita mirar la punta de los pies mientras te desplazas. Mantén la mirada al frente y la espalda recta.
- Ahora, deja el libro. Ponte recta e intenta mantenerte de puntillas. Baja los talones y haz tres respiraciones profundas.
- Mantente de puntillas con los brazos arriba. Baja los talones y los brazos y haz 3 respiraciones profundas.
- Levanta una rodilla, bájala.
- Levanta una rodilla y da 3-4 patadas al aire. Baja la rodilla.
- Da una vuelta completa a la derecha y otra a la izquierda.
- Procura mantener siempre la espalda recta y la mirada al frente.

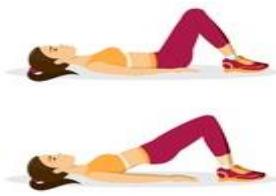


Actividades de movilidad

Actividad 1

- Tumbados en la cama, y sin levantar la cabeza de la almohada, pondremos nuestros brazos en cruz y vamos a estirarlos, ayudándonos de las manos sobre la sábana para llegar lo más lejos posible. Mantenemos el estiramiento unos segundos, después los relajaremos y lo volveremos a hacer unas 10 veces.
- Ahora vamos a relajar los brazos, y vamos a hacer lo mismo con las piernas. Repetimos 10 veces.

- Ahora vamos a doblar nuestras rodillas, poniendo los pies sobre el colchón. Los brazos los dejaremos estirados paralelos al cuerpo. Vamos a subir y a bajar la cadera 10 veces.



- Después nos vamos a incorporar y nos sentaremos en el filo de la cama, con los pies apoyados en el suelo. En esta posición, bostezaremos extendiendo los brazos.
- Deja caer tu torso sobre tus piernas lentamente. Mantente en esta posición unos segundos y vuelve a la postura inicial. Repítelo unas 10 veces.
- Ahora, gira el cuello para mirar lo que hay a tu izquierda, después enfrente, y luego a la derecha. Repite este movimiento giratorio 10 veces lentamente. Puedes acompañarlo de una respiración suave.
- A continuación, ponte de pie lentamente.
- Toca tu cuerpo, apretando ligeramente con las manos. Primero el brazo izquierdo, luego el derecho. Ahora con ambas manos el cuello, el pecho, las costillas, la cintura... así, poco a poco, como si te dieras un masaje.
- Cuando termines, golpea repetidamente el suelo con los pies. Ya estas listo.



Actividad 2

- Vamos a empezar a andar en casa durante 5-10 minutos para el calentamiento. Si podemos, lo hacemos en círculo. Y cada 1-2 minutos, cambiamos de dirección para trabajar el equilibrio.
- Con el nuevo cambio de dirección, vamos a levantar rodillas al techo, alternando primero una pierna y luego otra durante 1-2 minutos, y volvemos a cambiar.
- Con el siguiente cambio, llevamos los pies a los glúteos para ir adaptándonos al movimiento. Y volvemos a cambiar.

- Ahora calentamos los brazos. Vamos a hacer como si nadáramos hacia delante. Al cambiar de dirección, repetimos el ejercicio, pero esta vez como si nadáramos hacia atrás.
- Cambio. Y esta vez llevamos los dos brazos hacia delante.
- Para finalizar, ambos brazos hacia atrás durante 1-2 minutos. Ya hemos terminado el calentamiento.



Actividades de relajación

Actividad 1

Técnica de la respiración diafragmática. La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es un músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con esta respiración, el diafragma hace que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (hacia delante). Cuando los pulmones se vacían, el diafragma vuelve a su sitio y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.

Cómo respirar con el diafragma:

- Ponerse en una posición cómoda. Puede ser sentado, pero también de pie o acostado boca arriba.
- Ponerse una mano en el pecho y otra en el estómago. La mano en el pecho no debe moverse. La mano de encima del estómago es la que debe subir y bajar al respirar.
- Inhalar por la nariz, de 3 a 5 segundos, o el tiempo que se sienta cómodo. Permita que el estómago suba conforme el aire entra en los pulmones.
- Exhalar por la boca, entre 3 y 5 segundos, o como se sienta cómodo. Permita que su estómago baje conforme el aire sale de los pulmones.
- Repetir cada paso hasta que el cuerpo se sienta relajado.

Actividad 2

Técnica de la respiración abdominal. Se realiza mediante un conteo de las fases de la respiración. El conteo puede variar ya que todos tenemos ritmos de respiración diferentes. Lo ideal es encontrar el número que mejor se adapte a la nuestra.

- 1- Encontrar una postura cómoda para nosotros.
- 2- Con la boca cerrada, inhalamos el aire a través de la nariz mientras contamos mentalmente hasta 4.
- 3- Mantenemos la respiración mientras contamos mentalmente hasta 7.
- 4- Soltamos el aire mientras contamos hasta 8.
- 5- Repetir varias veces hasta que nos encontremos más calmados.

Actividad 3

Vamos a aprender a relajarnos mediante un ejercicio de visualización. Para ello vamos a necesitar música agradable, lenta, melódica. Vamos a sentarnos en un lugar cómodo y agradable para nosotros, silencioso.

- Realiza tres respiraciones profundas y cierra los ojos.
- Mantén una respiración lenta mientras deslizas los dedos de las manos por tus muslos, dejándote llevar por la música.
- Reposa tus manos en el regazo y haz un ejercicio de visualización: recuerda un paseo tranquilo por el campo. Con esta imagen en mente, evoca los olores, los colores, la caricia del aire en la piel y los recuerdos que esta imagen te traiga. Mantén tu respiración tranquila.
- Pasados 5 minutos, recorre con tus dedos los brazos, los muslos, tu cara... como si jugaras con la hierba.
- Abre los ojos, bosteza, mueve los pies y observa tu alrededor.
- Ya puedes levantarte.



Todos/as nosotros/as sabemos algo.

Todas/os nosotras/os ignoramos algo.

Por eso APRENDEMOS SIEMPRE.

Paulo Freire

Has finalizado este cuadernillo, esperamos que te haya gustado, para trasladarnos tu opinión, dudas y/o valoraciones ponte en contacto con el equipo de animación sociocultural de los centros de mayores de San Fernando de Henares en el teléfono 91 674 84 60 de lunes a viernes de 10.00 a 13.00 h.

Gracias