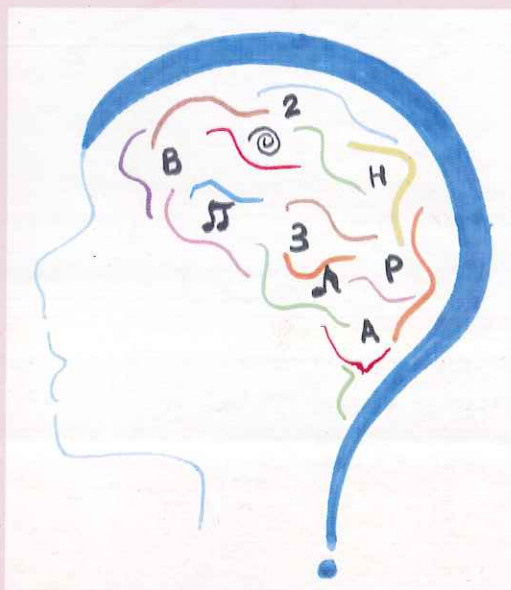


EJERCITA TU MENTE



CUADERNO 3A

Inmaculada Navarro
Sánchez

Con mi agradecimiento a Manuel Oliver Romera
a mi hermana y mi madre.

ISBN: 978-84-608-7140-8

Depósito Legal: MU - 328 - 2016

Autora: Inmaculada Navarro Sánchez

Imprime: Artes Gráficas Méndez

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopias, y otros medios

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:

Inmaculada N.

Efectos de la actividad mental en el mantenimiento de la salud cerebral.

Hay muchos estudios en los que se concluye que la actividad cerebral, física y social previene el deterioro mental.

Walter Schaie (psicólogo estadounidense) se ha interesado por el deterioro de la inteligencia y la memoria, producto de la edad. Los resultados de sus estudios han revelado que la ejercitación mental, constituye un excelente paliativo contra el envejecimiento cerebral.

Asegura que las personalidades abiertas y flexibles, interesadas en aprender constantemente cosas nuevas, están menos propensas a sufrir enfermedades degenerativas del cerebro, que las personas rígidas, dogmáticas y sin intereses.

Los estudios epidemiológicos demuestran que hay tres importantes factores que predicen y determinan la salud cerebral durante el envejecimiento: la actividad mental, la actividad física y las relaciones sociales. Las personas que se mantienen activas en esas tres áreas, están trabajando por su calidad de vida futura.

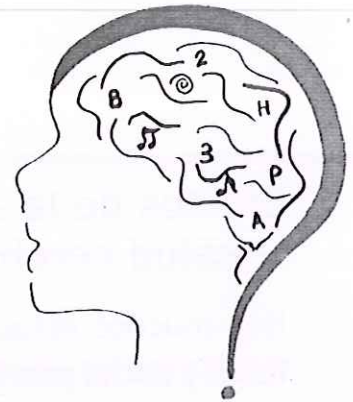
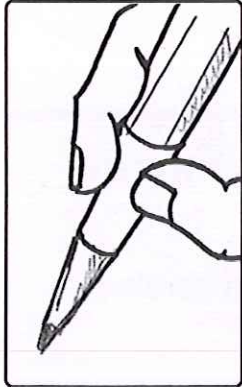
Las conductas relacionadas con el bienestar de las personas de la tercera edad tendrán una repercusión importante en el futuro de todos ya que prevé el decaimiento de este gran grupo de población. Suponiendo un alivio sustanciar para las familias y los propios afectados.

Los talleres de memoria proponen un programa de trabajo con personas de la tercera edad para conseguir que este colectivo sea más activo y funcional mentalmente.

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



ESCRIBE PALABRAS QUE EMPIECEN POR **PAR**:

1. Introduction

2. Background

3. Methodology

4. Results

5. Conclusion

6. References

7. Appendix

8. Index

9. Table of Contents

10. Summary

11. Abstract

12. Keywords

13. Subject

14. Topic

15. Field

16. Area

17. Discipline

18. Branch

19. Division

20. Department

21. Faculty

22. School

23. College

24. University

25. Institution

26. Organization

27. Company

28. Enterprise

29. Business

30. Industry

31. Market

32. Sector

33. Field

34. Area

35. Discipline

36. Branch

37. Division

38. Department

39. Faculty

40. School

41. College

42. University

43. Institution

44. Organization

45. Company

46. Enterprise

47. Business

48. Industry

49. Market

50. Sector

51. Field

52. Area

53. Discipline

54. Branch

55. Division

56. Department

57. Faculty

58. School

59. College

60. University

61. Institution

62. Organization

63. Company

64. Enterprise

65. Business

66. Industry

67. Market

68. Sector

69. Field

70. Area

71. Discipline

72. Branch

73. Division

74. Department

75. Faculty

76. School

77. College

78. University

79. Institution

80. Organization

81. Company

82. Enterprise

83. Business

84. Industry

85. Market

86. Sector

87. Field

88. Area

89. Discipline

90. Branch

91. Division

92. Department

93. Faculty

94. School

95. College

96. University

97. Institution

98. Organization

99. Company

100. Enterprise

101. Business

102. Industry

103. Market

104. Sector

105. Field

106. Area

107. Discipline

108. Branch

109. Division

110. Department

111. Faculty

112. School

113. College

114. University

115. Institution

116. Organization

117. Company

118. Enterprise

119. Business

120. Industry

121. Market

122. Sector

123. Field

124. Area

125. Discipline

126. Branch

127. Division

128. Department

129. Faculty

130. School

131. College

132. University

133. Institution

134. Organization

135. Company

136. Enterprise

137. Business

138. Industry

139. Market

140. Sector

141. Field

142. Area

143. Discipline

144. Branch

145. Division

146. Department

147. Faculty

148. School

149. College

150. University

151. Institution

152. Organization

153. Company

154. Enterprise

155. Business

156. Industry

157. Market

158. Sector

159. Field

160. Area

161. Discipline

162. Branch

163. Division

164. Department

165. Faculty

166. School

167. College

168. University

169. Institution

170. Organization

171. Company

172. Enterprise

173. Business

174. Industry

175. Market

176. Sector

177. Field

178. Area

179. Discipline

180. Branch

181. Division

182. Department

183. Faculty

184. School

185. College

186. University

187. Institution

188. Organization

189. Company

190. Enterprise

191. Business

192. Industry

193. Market

194. Sector

195. Field

196. Area

197. Discipline

198. Branch

199. Division

200. Department

201. Faculty

202. School

203. College

204. University

205. Institution

206. Organization

207. Company

208. Enterprise

209. Business

210. Industry

211. Market

212. Sector

213. Field

214. Area

215. Discipline

216. Branch

217. Division

218. Department

219. Faculty

220. School

221. College

222. University

223. Institution

224. Organization

225. Company

226. Enterprise

227. Business

228. Industry

229. Market

230. Sector

231. Field

232. Area

233. Discipline

234. Branch

235. Division

236. Department

237. Faculty

238. School

239. College

240. University

241. Institution

242. Organization

243. Company

244. Enterprise

245. Business

246. Industry

247. Market

248. Sector

249. Field

250. Area

251. Discipline

252. Branch

253. Division

254. Department

255. Faculty

256. School

257. College

258. University

259. Institution

260. Organization

261. Company

262. Enterprise

263. Business

264. Industry

265. Market

266. Sector

267. Field

268. Area

269. Discipline

270. Branch

271. Division

272. Department

273. Faculty

274. School

275. College

276. University

277. Institution

278. Organization

279. Company

<

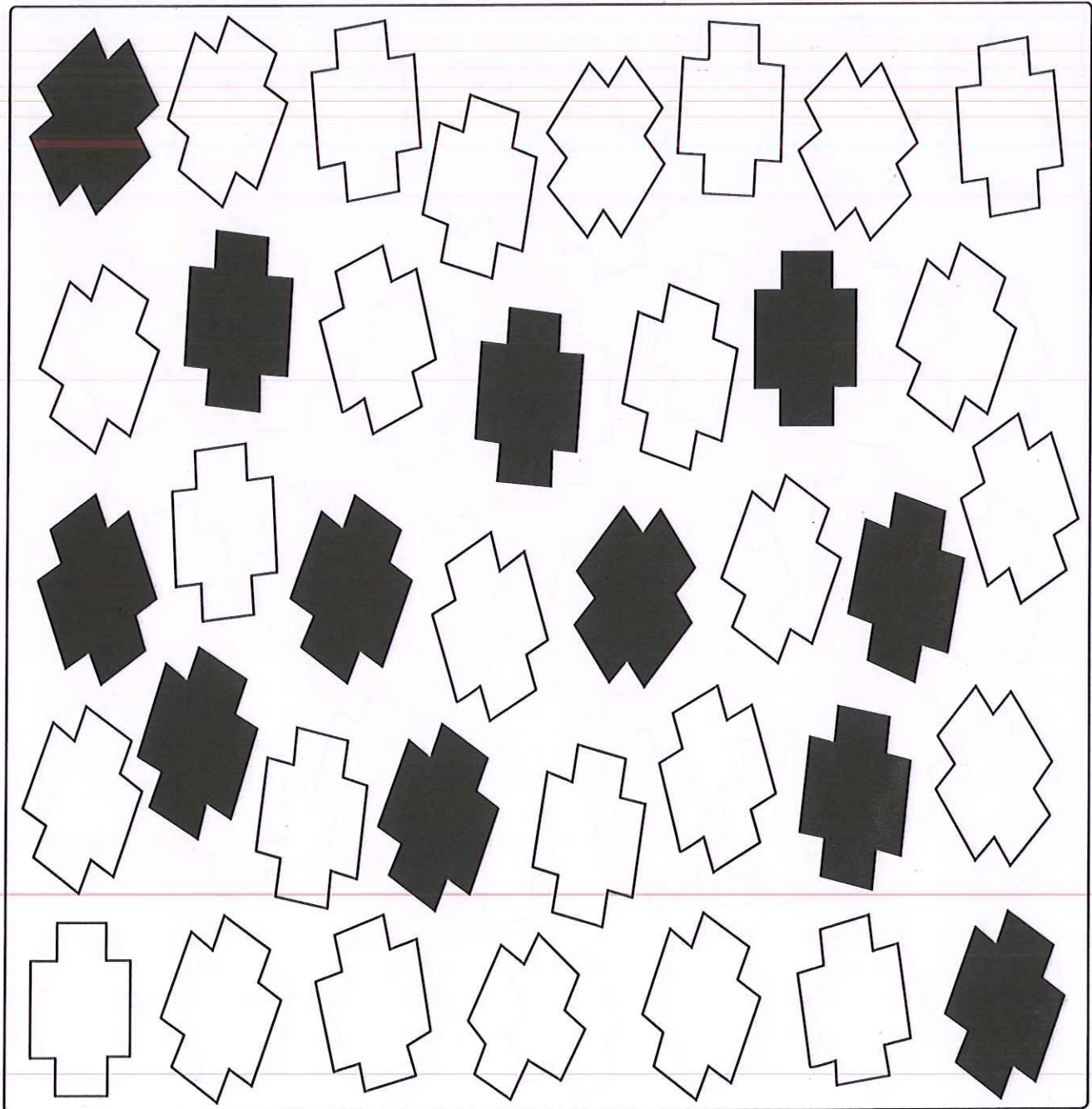
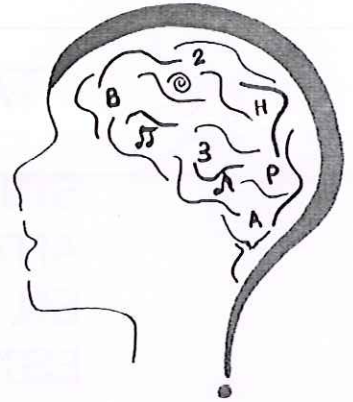
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:

Inmaculada N.

VISUALIZACIÓN:

Memorizar la posición de las cruces
sombreadas durante 1 minuto
Luego, en la página siguiente,
Sombréelas en la misma posición que
tienen en esta ficha.



Ejercita tu mente

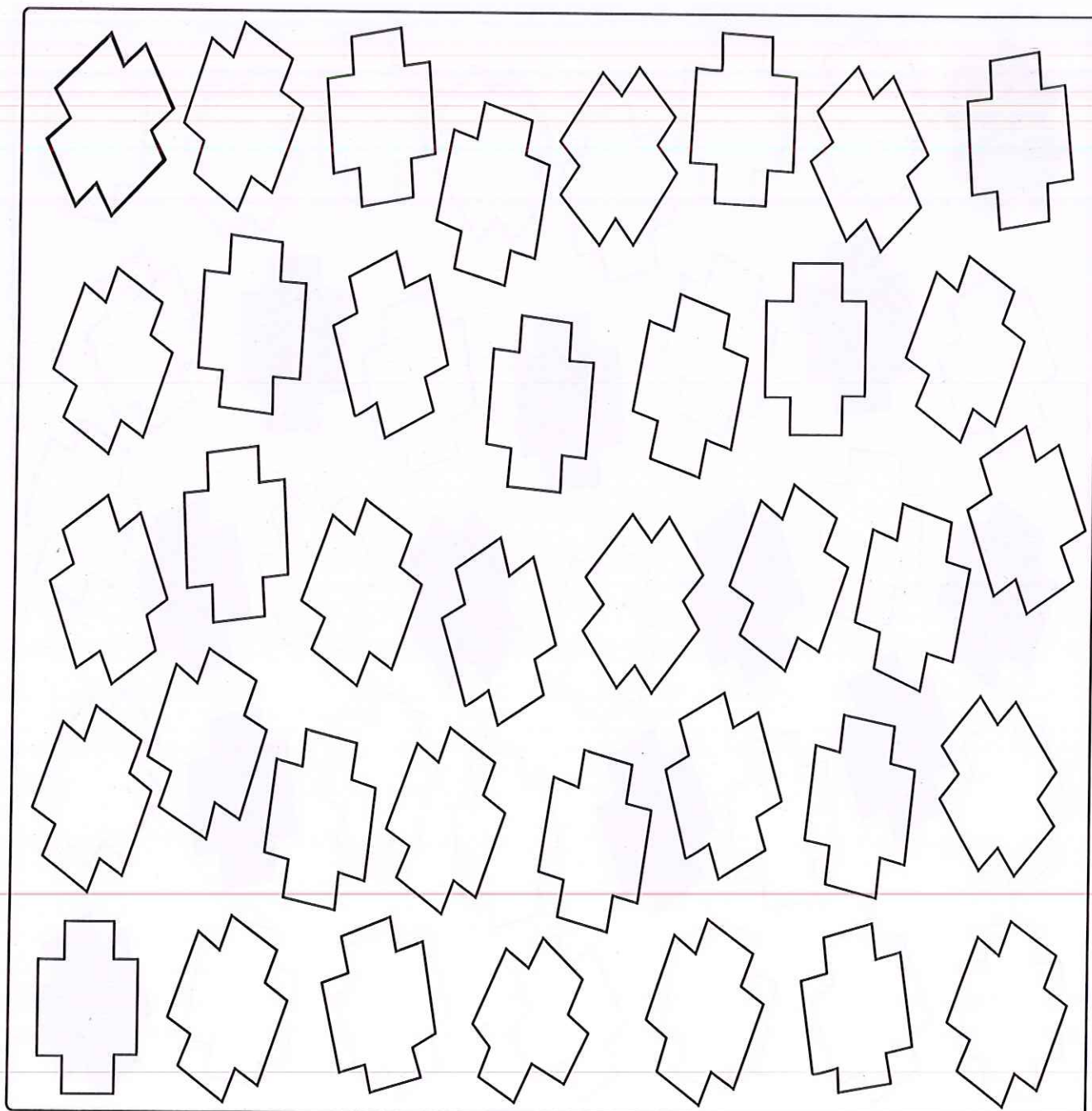
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



TAREA:

SIN VOLVER A MIRAR LA PÁGINA ANTERIOR, SOMBREE LAS CRUCES EN LA MISMA POSICIÓN EN QUE ESTÁN EN EL EJERCICIO ANTERIOR.



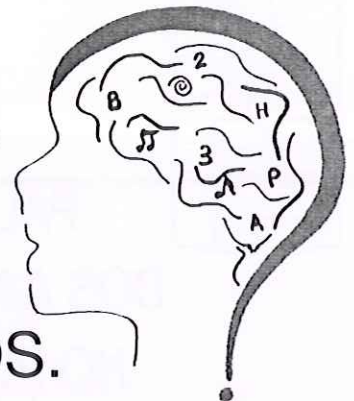
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



SOPA DE NÚMEROS

BUSCA EN LA PARRILLA
LOS NÚMEROS INDICADOS.



54867

56546

56756

57678

78376

83867

86668

87565

324356

324853

677894

454556

6765786

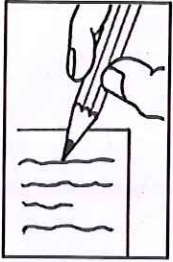
6878767

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

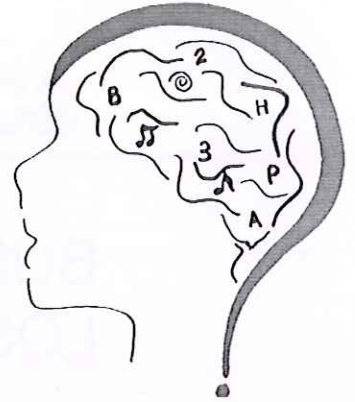
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



VOCABULARIO,
INTENTA RECORDAR
PALABRAS QUE CONTENGAN
DOS **AA**, TRES **AAA** Y CUATRO **AAAA**.
NO PUEDEN TENER OTRA VOCAL.

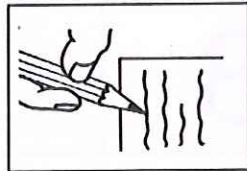


A. A.	A. A. A.	A. A. A. A.
-------	----------	-------------

[illegible]

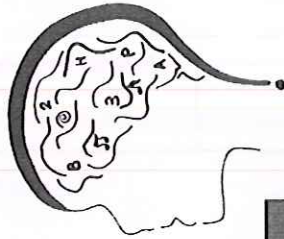
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.

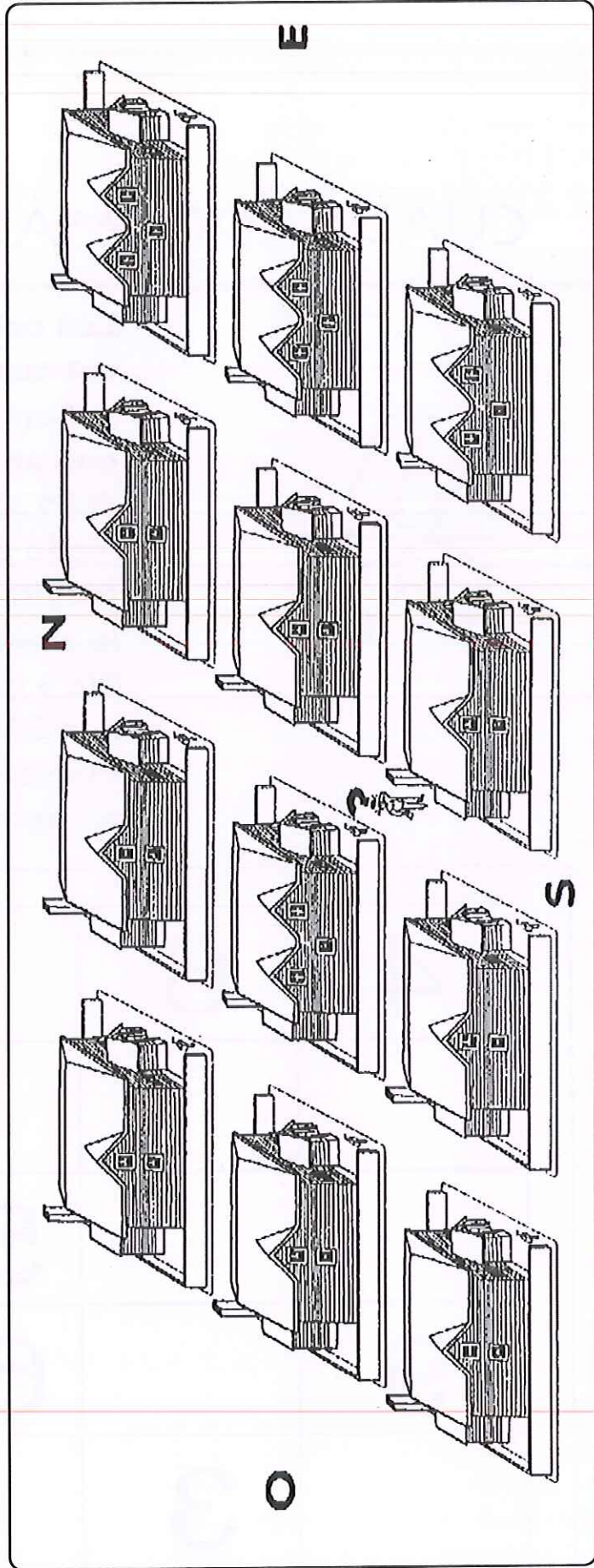


SENTIDO DE LA ORIENTACIÓN.

Dibuja los movimientos que realiza el turista por la ciudad e indica que dirección toma al final de su recorrido.



Un turista se pierde durante su visita a una ciudad cuyas calles se cortan formando perfectos ángulos rectos. Camina por una calle en dirección NORTE y dobla a la derecha. Cuando se da cuenta de que ha equivocado su ruta, vuelve sobre sus pasos al punto de partida; dobla a la izquierda y luego de nuevo a la izquierda. ¿En que dirección camina ahora el turista?



Ejercita tu mente

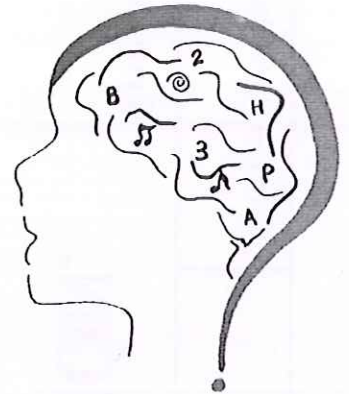
Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.

CUADRADO MÁGICO



Las celdas vacías del cuadrado deben rellenarse con un número del 1 al 25 de modo que el resultado final de la suma de cada fila y columna sea 65. Pueden repetirse números.

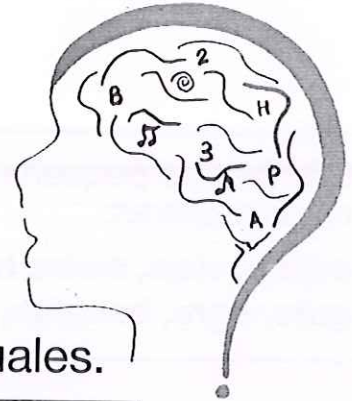
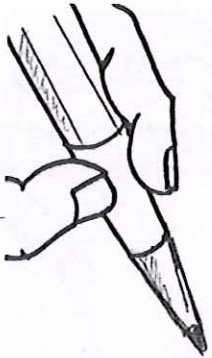


4	6			
			5	4
		5		7
9		6		9
	3		8	

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



Busca las parejas de palabras iguales.

gato	goce	gallo	guay	gajo	gogó
golf	gamo	guía	gozo	godo	gama
gala	grúa	gres	gafe	galo	geos
gays	gana	gira	gota	giro	gasa
gajo	gano	gris	golf	gallo	gema
gira	goma	gato	gays	gres	gana
gafe	gime	galo	guay	goce	gamo
gasa	gozo	gran	gano	grúa	goma
gota	gema	gala	geos	guía	gime
gris	gama	giro	godo	gogó	

PALABRA:

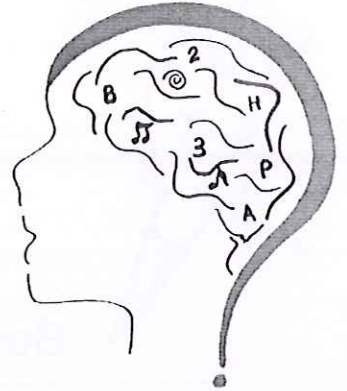
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.

Escribe una pequeña narración que contenga estas palabras:

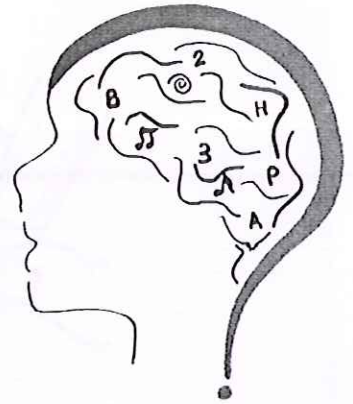
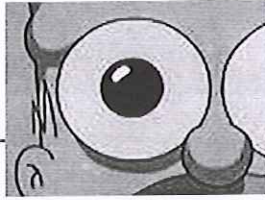
pájaro, viaje, avión, hermana, libro, té, abrigo, maceta, gato, tigre, bacalao, mesa, gafas.



Ejercita tu mente

Nombre: _____	Fecha: _____	Tiempo Invertido: _____
---------------	--------------	-------------------------

Inmaculada N.



**LOCALICE EN LA SOPA DE LETRAS
TODAS LAS PALABRAS DE LA LISTA.**

**CIERTAS LETRAS SE PUEDEN UTILIZAR
PARA MÁS DE UNA PALABRA.**

T	C	O	I	C	I	V	R	E	S	D	E
S	O	A	F	I	O	G	O	L	A	I	D
O	M	L	S	T	P	A	S	T	O	R	A
A	P	L	E	E	E	S	S	O	B	N	D
R	R	A	E	R	E	S	P	E	T	O	I
A	E	L	Z	N	A	A	F	A	M	D	R
G	N	I	L	U	I	N	A	E	N	R	A
E	S	E	L	R	C	O	C	N	T	E	D
R	I	E	X	A	T	O	R	I	D	P	I
T	O	E	L	A	E	O	V	A	A	N	L
N	N	G	E	L	M	I	Z	A	C	I	O
E	O	N	D	A	D	L	A	U	G	I	S

AMOR

TERNURA

COMPRENSION

SERVICIO

ENTREGA

DIALOGO

RESPETO

TOLERANCIA

PAZ

PERDON

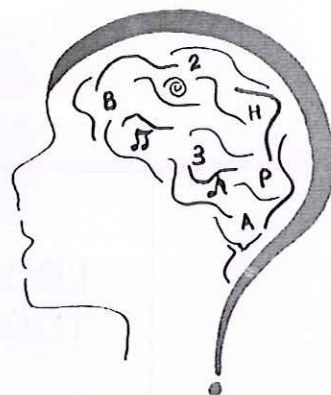
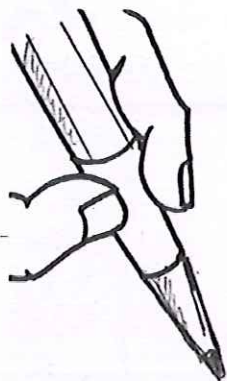
IGUALDAD

SOLIDARIDAD

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



SUBRAYA EN CADA FILA LA PALABRA QUE NO ESTÁ RELACIONADA CON LAS DEMÁS.

ROSA MARGARITA AZUCENA ABETO TULIPAN HORTENSIA

TENEDOR CUCHARA CUCHARON CUCHILLO CUCHARILLA SOPERA

MESILLA ARMARIO APARADOR BANDEJA SILLA MECEDORA

CERVANTES PICASSO SOROYA VELAZQUEZ MURILLO

GAMBAS MERLUZA ATUN LENGUADO SARDINAS BOQUERONES

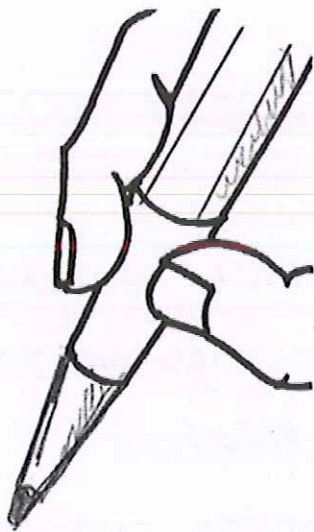
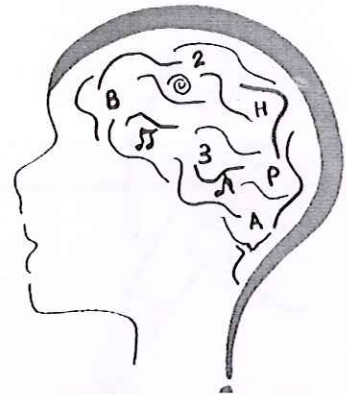
TOMATES CIRUELAS MANZANAS CEREZAS APIO PIMIENTO

ZAPATOS CALCETINES JERSEY BUFANDA GUANTES BLUSA

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



TAREA
CONVIERTA LOS SIMBOLOS
EN PALABRAS DESPUES DE
CADA FLECHA

௮௪௪௪௪ —————→
 ௮௪௪௪௪ —————→
 ௪௪௪௪௪ —————→
 ௪௪௪௪௪ —————→
 ௮௪௪௪௪ —————→
 ௪௪௪௪௪ —————→
 ௮௪௪௪௪ —————→
 ௪௪௪௪௪ —————→
 ௪௪௪௪௪ —————→
 ௪௪௪௪௪ —————→

௮ = a	௪ = t
௪ = e	௪ = m
௪ = i	௪ = r
௪ = o	௪ = n
௪ = u	

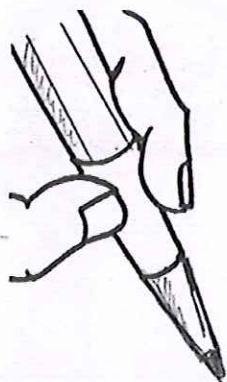
!! A QUE PARECE
FACIL !!



Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



RODEA LA PALABRA QUE SOBRA EN CADA FILA:

YOGURT CUAJADA PANACOTA NATA NATILLAS

HIERBABUENA ESTRAGON PISTACHOS CARDAMOMO PIMIENTA

RIO FUENTE PUENTE CASCADA CORRIENTE

TENEDOR CUCHARA CUCHILLO ESPUMADERA CUCHARON

ZAPATOS CALCETINES PANTALONES BLUSA

CORDERO TERNERA CERDO PATO SALMON

ACELGAS TOMATES ESPINACAS APIO LECHUGA

ROJO AÑIL AZUL VIOLETA MALVA COLOR

PULSERA ANILLO BROCHE DIAMANTE DIADEMA

AGENDA LIBRO CUADERNO LIBRETA BLOG

HORNO MICROONDAS TOSTADOR CHIMENEA FRIGORIFICO

PERA HIGO MANZANA NARANJA KIWI CURCUMA

PAN GALLETAS BIZCOCHO HARINA BOLLOS

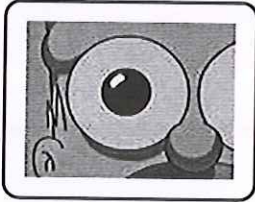
Ejercita tu mente

Nombre:

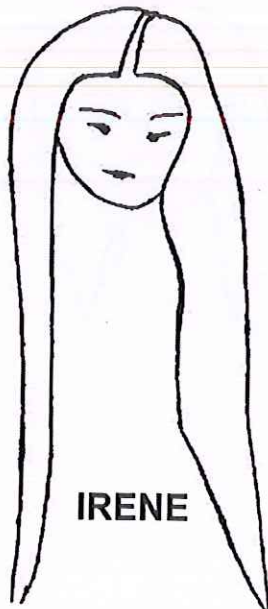
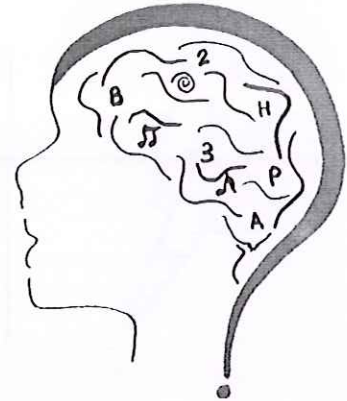
Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



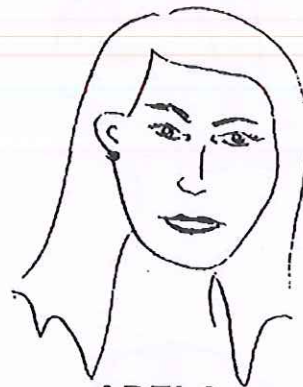
DURANTE DOS MINUTOS
OBSERVA LAS CARAS Y TRATA
DE RECORDAR LOS NOMBRES.
DESPUÉS, EN LA PÁGINA QUE
SIGUE INTENTA PONER LOS
NOMBRES CORRECTOS DE
CADA CARA



IRENE



FILOMENA



ADELA



ALICIA



JULIA



BERTA

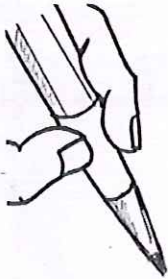


GLORIA

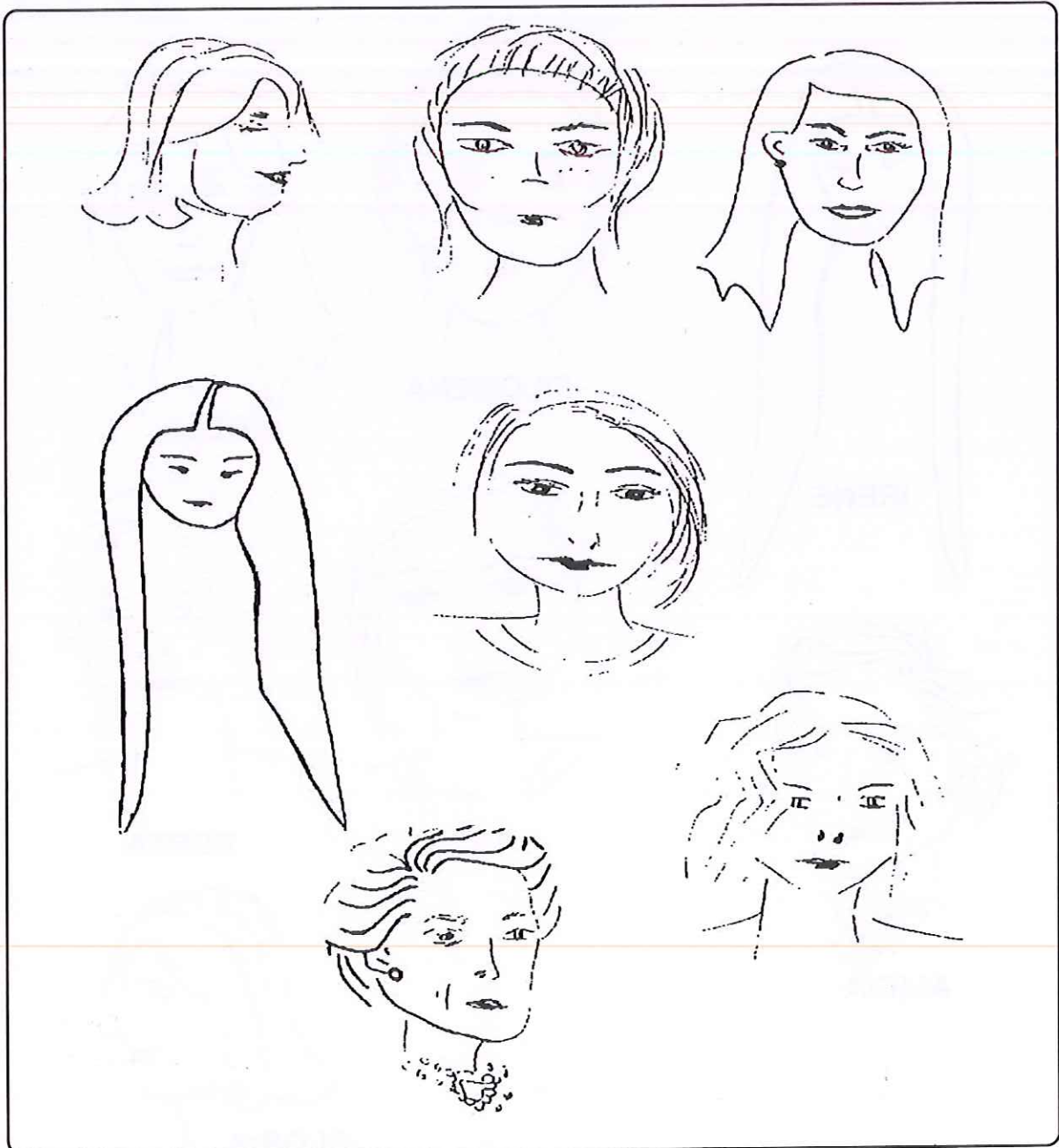
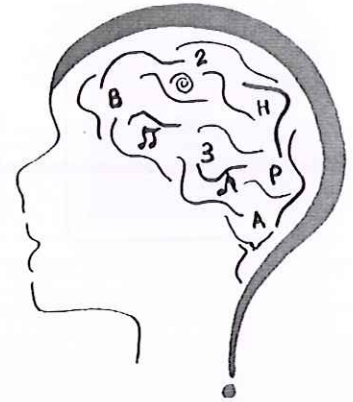
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



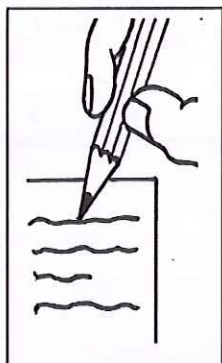
RECUERDA LAS CARAS
DE LA PAGINA
ANTERIOR E INTENTA
ASOCIARLAS A LOS
NOMBRES QUE LE
CORRESPONDEN



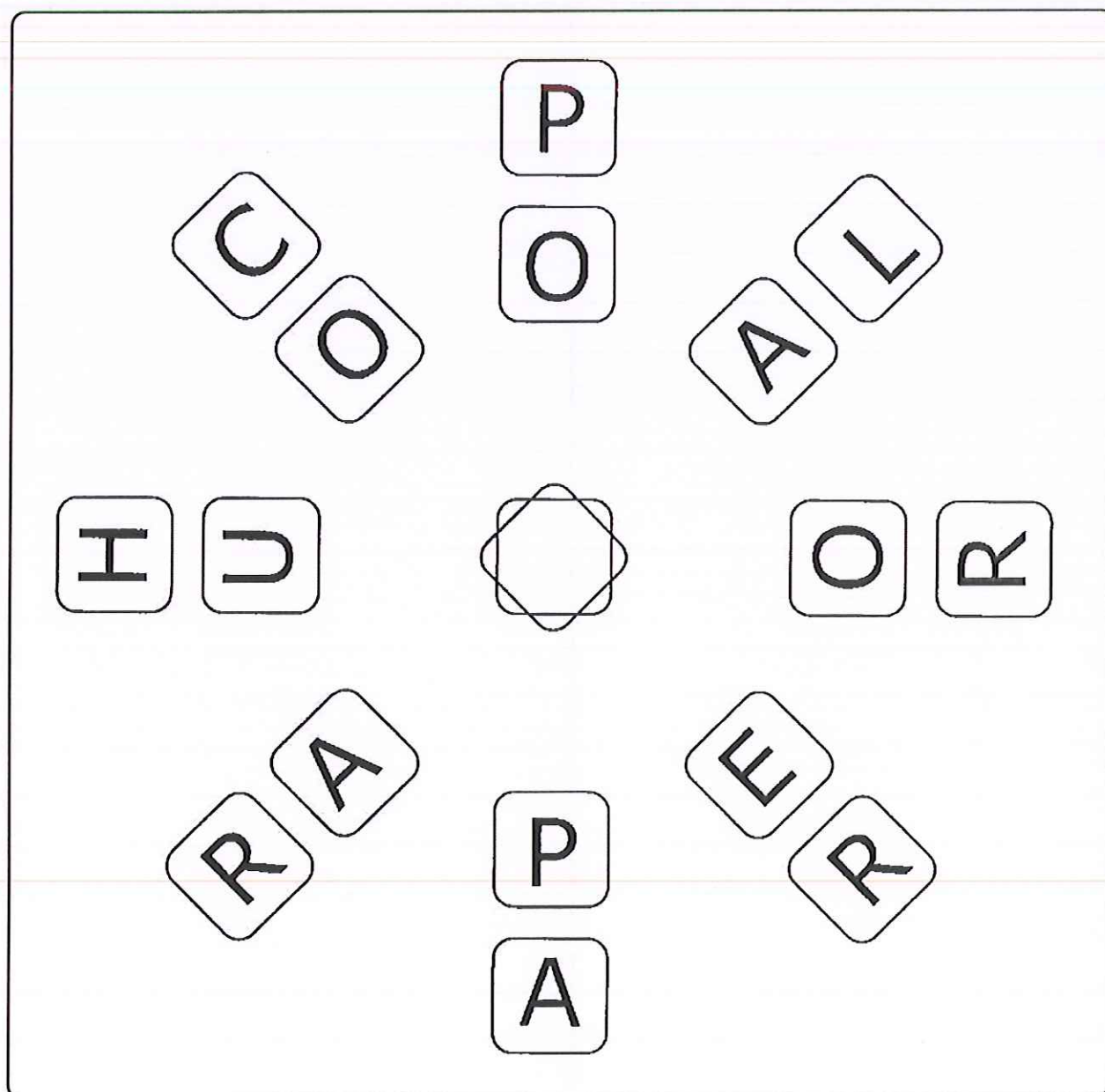
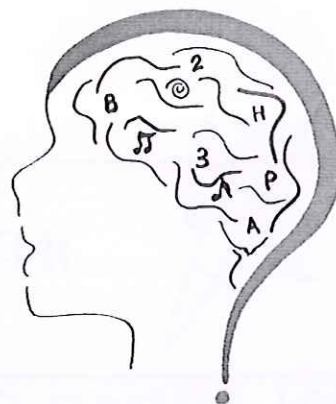
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



Busca la letra
que falta en
el centro.

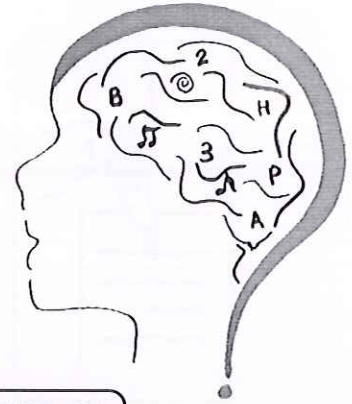


Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



VOCABULARIO, INTENTA RECORDAR



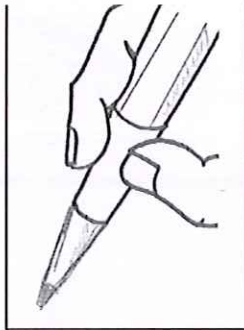
PALABRAS QUE TERMINEN EN: ERO

[illegible]

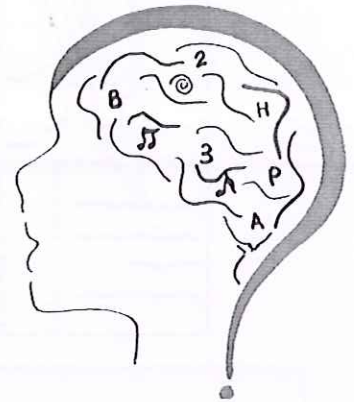
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

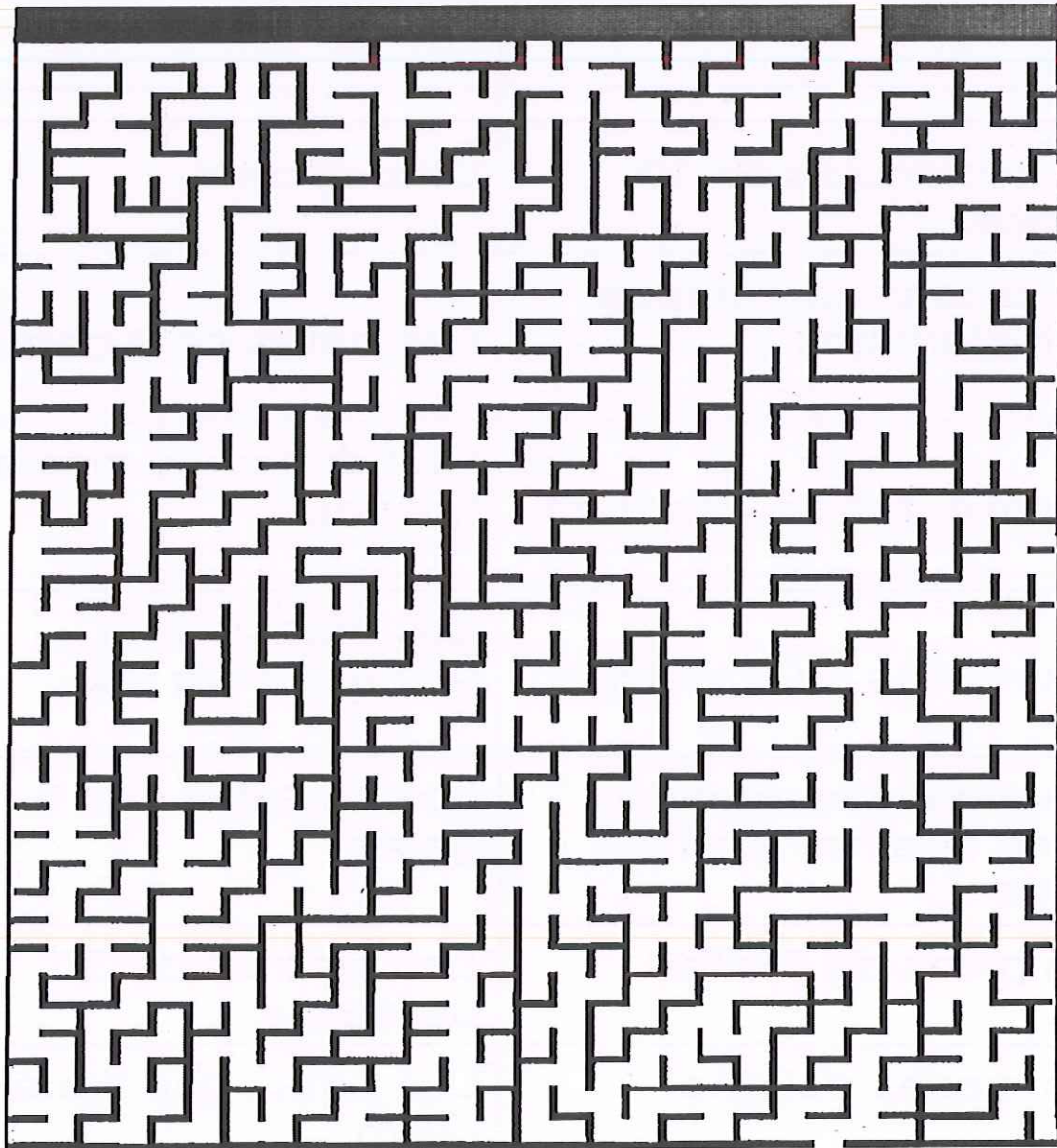
Inmaculada N.



LABERINTO



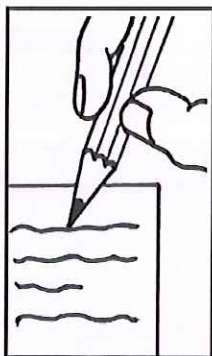
Accediendo por la entrada superior ¿Cuál es el camino para encontrar la salida por la parte inferior?



Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



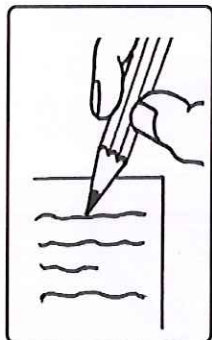
Relaciona las cantidades iguales



A	B
Las provincias de Cataluña	Los tentáculos de 8 calamares
Los tentáculos de 10 pulpos	Una docena
Los ojos y las trompas de 6 elefantes	Las patas de 3 perros
Los minutos de una hora	Una docena y media de huevos
Las ruedas de 4 triciclos	Los días de una semana más uno
Las monedas de cinco euros que hay en 100 euros	Los cristales de 10 gafas
Las patas de 2 sillas	Las piernas de 30 personas
Los meses del año	Las patas que tiene un perro

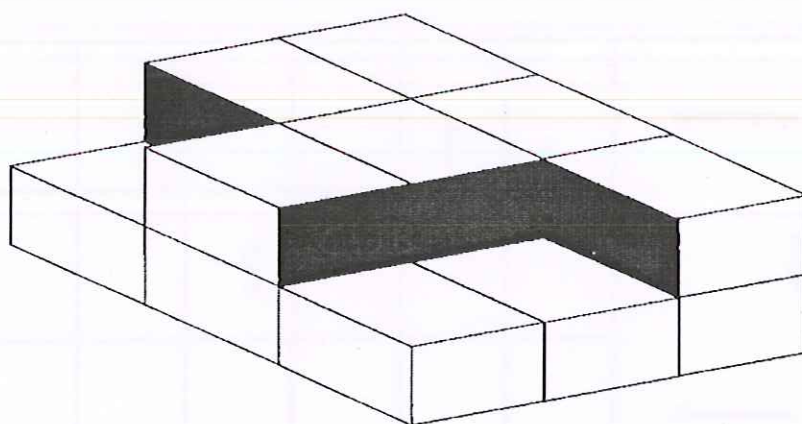
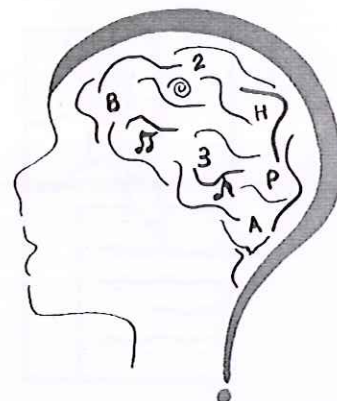
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

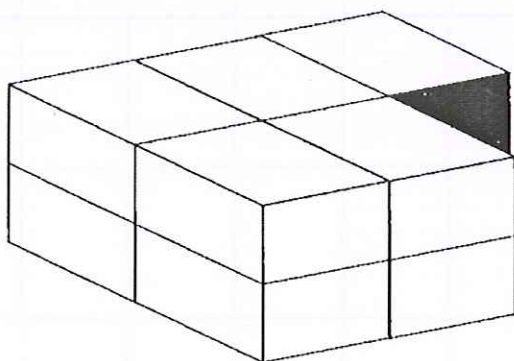


¿CUÁNTOS CUBOS
FALTAN EN CADA
FIGURA?

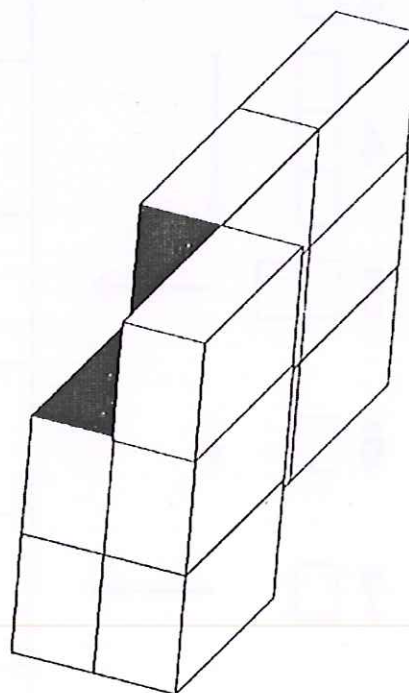
Inmaculada N.



A



B

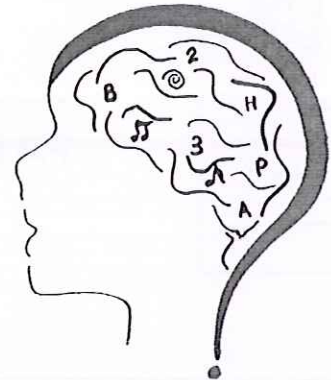
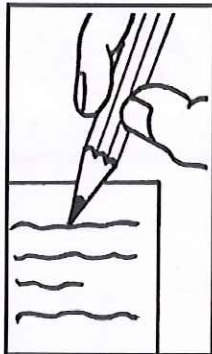


C

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



1 ☐ ☐ →								
2 ☐ ↓	● 1							
3 ☐ →								
4 ☐ ↓								
5 ☐ →								
6 ☐ ↓								
7 ☐ →								
8 ☐ ↓							●	

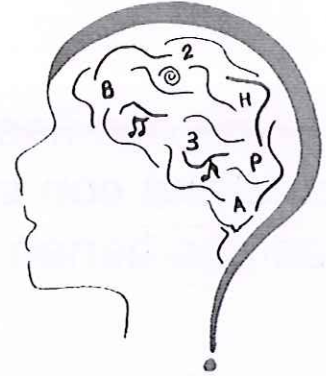
Ejercita tu mente

Nombre: _____	Fecha: _____	Tiempo Invertido: _____
---------------	--------------	-------------------------

Inmaculada N.

Ordena las letras del recuadro.

A continuación
escribelas en las
líneas de la derecha
del cuadrado



1	2	3	4	5
A	B	J	N	O
M	O	O	Z	R
O	A	O	A	J
N	C		R	E
			I	A

1º

2º

3º

4º

5º

Escribe palabras que empiecen por SAR:

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.

Une con flechas las palabras de una columna con las de la otra, relacionando las que tienen significados parecidos.



torre
desobedecer
pino
olorosa
amargo
lástima
mandar
guiar
simpático
echar
hablar
informar
campesino
destruir

perfumada
agradable
labrador
comunicar
chalet
charlar
rebelarse
ácido
piñonero
compasión
romper
tirar
conducir
ordenar

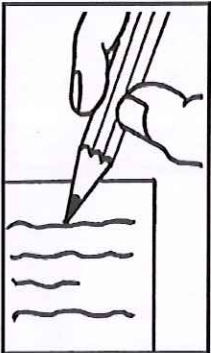
Ejercita tu mente

Nombre:

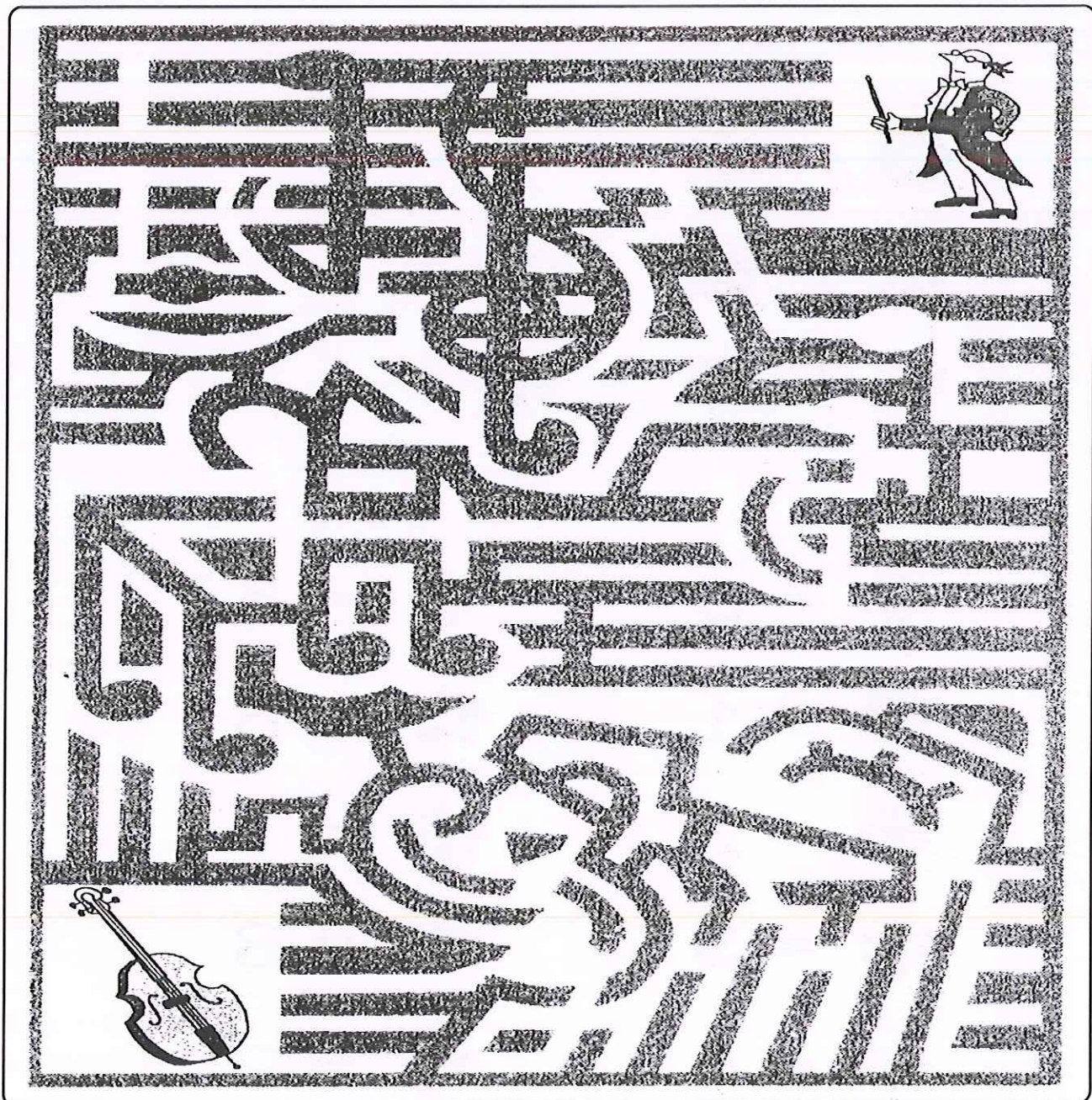
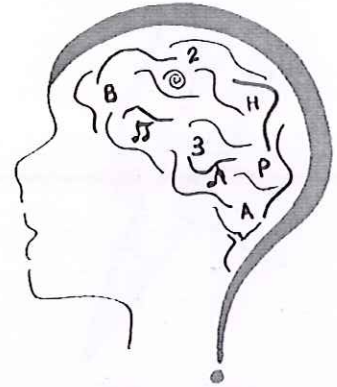
Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



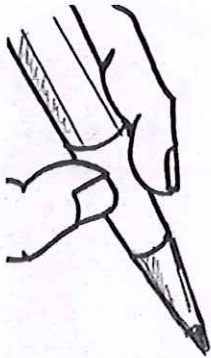
AYUDA AL MÚSICO A RECUPERAR EL CONTRABAJO



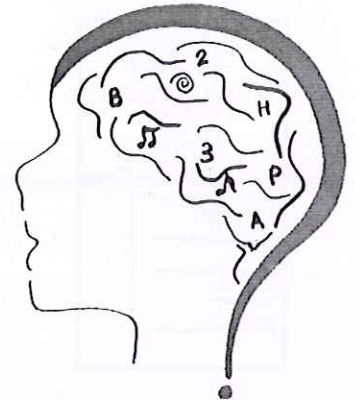
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



RESUELVE LAS
OPERACIONES
FIJANDOTE EN EL
VALOR DE CADA
FORMA



$$\text{Sun} + \text{Flower} - \text{Cross} =$$

$$\text{Snowflake} + \text{Flower} - \text{Star} =$$

$$\text{Sun} + \text{Flower} - \text{Flower} =$$

$$\text{Cross} = 0$$

$$\text{Cross} = 5$$

$$\text{Sun} = 1$$

$$\text{Flower} = 6$$

$$\text{Sun} = 2$$

$$\text{Flower} = 7$$

$$\text{Flower} = 3$$

$$\text{Snowflake} = 8$$

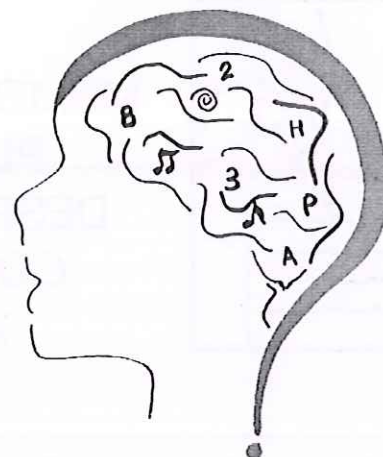
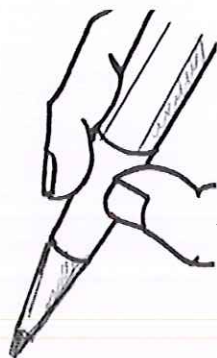
$$\text{Star} = 4$$

$$\text{Flower} = 9$$

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



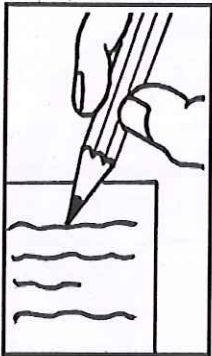
EFECTUA EL CALCULO DE LAS SIGUIENTES
SERIES DE NÚMEROS

SERIES	TOTAL
+ 3 - 5 + 8 + 9 + 6 - 4 - 15 - 20 + 36 + 6	
- 7 + 9 - 12 - 16 + 54 + 33 - 5 + 8 - 2	
+ 13 + 5 + 7 + 3 + 9 - 12 - 15 - 2 + 6	
+ 3 + 6 + 5 + 9 - 1 - 6 - 7 - 3 + 5 + 8	
- 12 + 6 - 18 + 23 + 7 - 14 - 16 + 4 - 4	

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



MEMORIZA LOS DETALLES DEL PLANO DE ESTA CASA. DESPUES, TAPA EL PLANO Y CONTESTA DE MEMORIA A LAS PREGUNTAS.



RECUERDA TAPAR EL PLANO ANTES DE RESPONDER A ESTAS PREGUNTAS

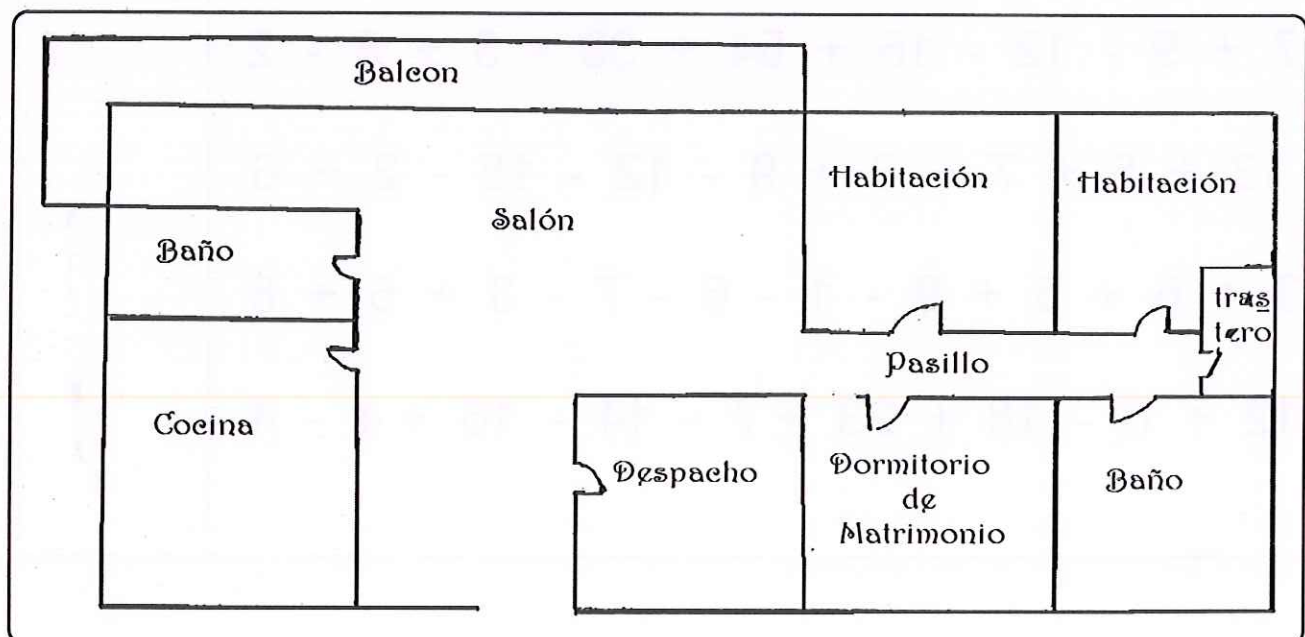
¿CUANTAS HABITACIONES TIENE LA VIVIENDA?

¿ENTRE QUE HABITACIONES ESTÁ LA DE MATRIMONIO?

¿QUE DEPENDENCIAS SE COMUNICAN CON EL BALCÓN?

¿QUE ES LO QUE HAY FRENTE A LA COCINA?

¿ENTRE QUE HABITACIONES SE ENCUENTRA EL TRASTERO?



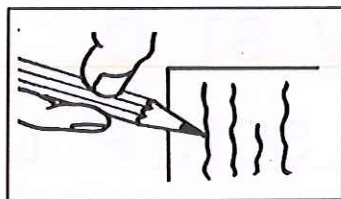
Ejercita tu mente

Nombre:

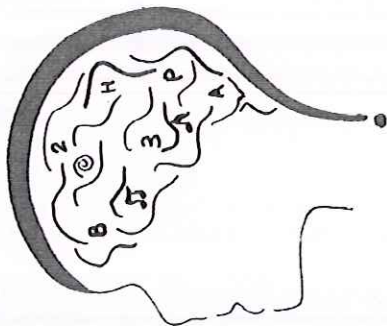
Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



LANZAMOS LOS DADOS Y MULTIPLICAMOS
LOS PUNTOS OBTENIDOS,
ESCRIBE LOS DATOS QUE FANTAN.



				32

				40
				50
				54

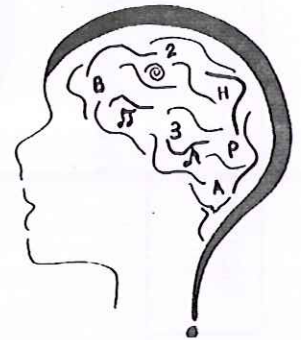
Ejercita tu mente

Nombre:

Fecha:

Tiempo Invertido:

Inmaculada N.



COMPLETA LAS PALABRAS CON LAS VOCALES QUE FALTAN:

B N C

D SP RT D R

ST M L R

S LD D S

NTR T N RS

SC R L

Z L J S

BR C L J

P RC R

S M F R

GR D C D

L MN

S C P NT S

PR M V R

P NT L N

P R NT R

PR M G N T

N V NT

M RM L D

NTR T N D

NF D D

V ST D

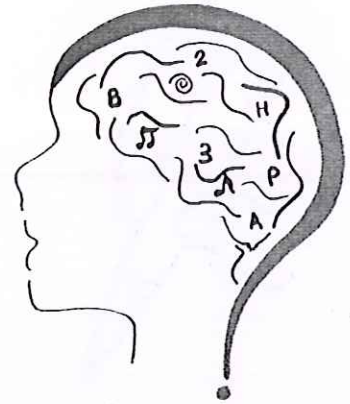
SCR P L S

FR NC SC N

Ejercita tu mente

Nombre: _____	Fecha: _____	Tiempo Invertido: _____
---------------	--------------	-------------------------

Inmaculada N.



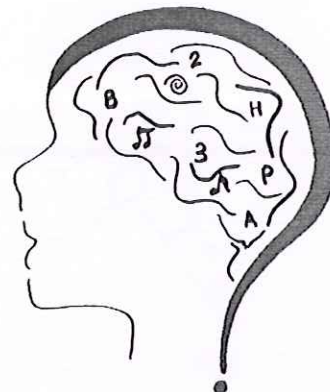
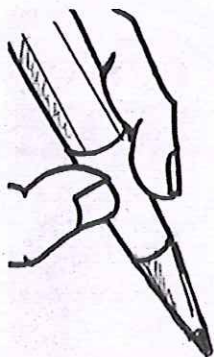
BUSCA LA PALABRA OCULTA. DEDUCCIÓN:

T	U	M	O	R	-0
T	E	M	O	R	-1
T	R	O	L	A	-2
M	I	T	R	A	-2
T	U	R	N	O	-1

Ejercita tu mente

Nombre: _____	Fecha: _____	Tiempo Invertido: _____
---------------	--------------	-------------------------

Inmaculada N.



COMPLETA LAS SERIES HASTA LLEGAR A TENER 20
NUMEROS EN CADA SERIE:

5 4 3 2 _____

37 42 47 52 _____

25 27 29 31 _____

6 10 14 18 _____

19 18 17 16 _____

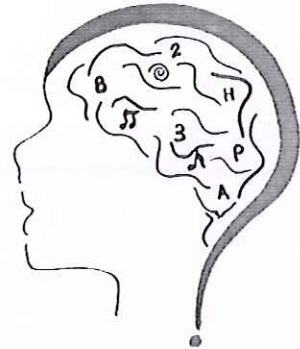
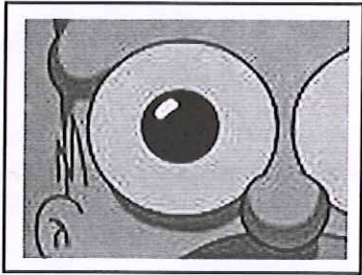
17 22 27 32 _____

33 37 41 45 _____

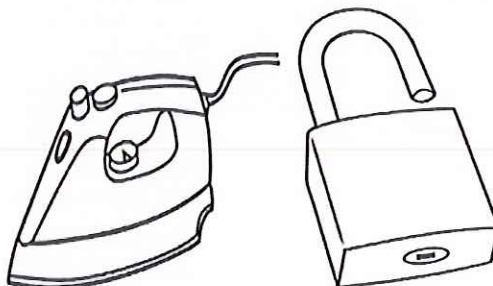
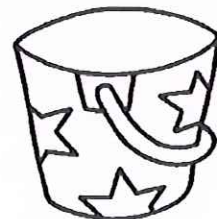
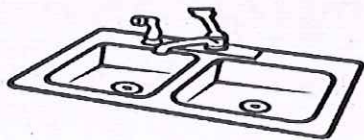
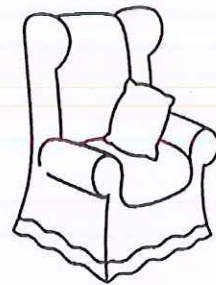
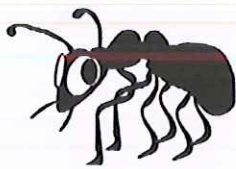
Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



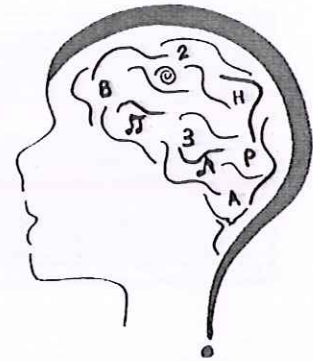
OBSERVA LOS OBJETOS:



Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



CUANTOS OBJETOS RECUERDAS DEL EJERCICIO ANTERIOR:

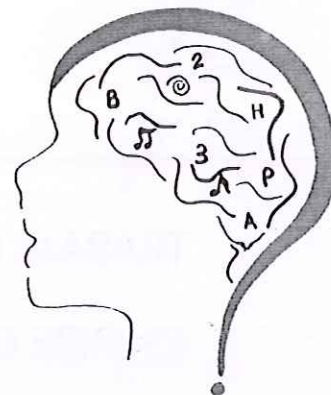


ESCRIBE 25 NOMBRES DE PERSONAS QUE EMPIEZEN POR
C:

Ejercita tu mente

Nombre:	Fecha:	Tiempo Invertido:
---------	--------	-------------------

Inmaculada N.



EN QUE SE PARECEN LOS SIGUIENTES OBJETOS.

ESCRIBE DOS PARECIDOS.

MESA-ARBOL:

CESTO-CUBO:

FRESAS- NARANJAS:

BUFANDA-CALCETINES:

MONEDERO-CAJA:

AVION-COCHE:

OFICINA-ALMACEN:

ABRAZO-BESO:

SONRISA-LLANTO:

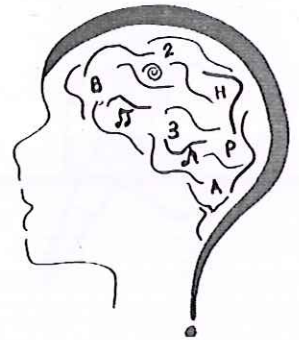
MACETA-FLORES:

LAMPARA-JARRÓN:

Ejercita tu mente

Nombre: _____	Fecha: _____	Tiempo: EN DOS MINUTOS
---------------	--------------	------------------------

Inmaculada N.



TRABAJA LA AGILIDAD MENTAL.

ESCRIBE CINCO COSAS QUE COMPRAS EN:

FARMACIA: _____

FERRETERIA: _____

KIOSCO: _____

LIBRERÍA: _____

FLORISTERIA: _____

DROGUERIA: _____

Ejercita tu Mente

RELAJACIÓN MENTAL.

La relajación mental ayuda a reducir el estrés cerebral produciendo una mejora en el funcionamiento del cerebro y mayor capacidad de concentración para poder realizar los ejercicios. Dentro de los beneficios de la relajación incluimos la relajación muscular y el mejor funcionamiento de los órganos internos.

Se recomienda que durante los ejercicios la persona los haga con un ambiente relajado y tranquilo.

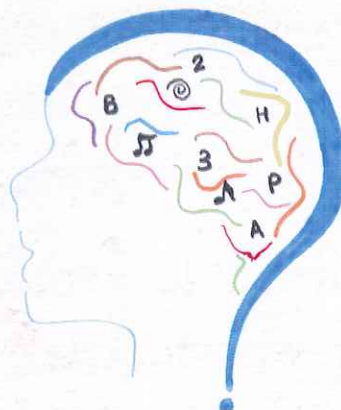
Al iniciar los ejercicios se pueden hacer unas respiraciones relajantes; como coger aire por la nariz y soltarlo lentamente .Repetirlo unas tres veces. También se puede utilizar música relajante.

Otro paso es relajar la mente, para ello nos colocamos en posición tranquila y relajada. En un ambiente tranquilo, intentando que nada nos moleste, ni nos interrumpa. Y mentalmente practicamos la relajación intentando visualizar un paisaje bonito en el cual estamos nosotros solos disfrutando de lo que vemos. Desarrollamos la concentración estando un tiempo contemplando este paisaje mental.

En este cuadernillo hacemos hincapié en que ejercitar la mente nos ayuda a mejorar las estrategias cognitivas como atención, memoria etc. Ayudando a mejorar las actividades de la vida diaria y la calidad de vida de estas personas.

“TODO LO QUE SE EJERCITA SE MEJORA”

En cada cuadernillo presentamos un programa de trabajo para reforzar las habilidades mentales.



INMACULADA NAVARRO SÁNCHEZ. Licenciada en psicología y máster en psicología clínica. A lo largo de diez años se ha dedicado a dar talleres de memoria en los clubs de personas mayores, dependientes de la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena. Dentro del programa de envejecimiento saludable.

Con la colaboración: