

SESIÓN 4. MEMORIA INICIAL.

El otoño es una estación en la que el descenso de las temperaturas, el acortamiento de los días (recuerda que han cambiado la hora este fin de semana), los cambios en el entorno con la caída de las hojas, la lluvia, etc. hacen que muchas personas se sientan melancólicas y bajas de tono. Esta semana las actividades girarán en torno al otoño.



ACTIVIDAD 1:

Es cierto que el otoño es el momento en el que se empieza a hacer complicado (o a dar mucha pereza) salir de casa por el descenso de temperaturas. También la transición del calor al frío y a la falta de luz solar, que obligan a cambiar rutinas y horarios. Sin embargo, también se puede plantear el otoño otra la perspectiva y convertirlo en una oportunidad para iniciar actividades, tejer, dedicar rato a la lectura. Hoy os proponemos colorear un mándala otoñal. Coge un estuche de colores, elige aquella gama más apropiada para el otoño y empieza a darle color. Al final de la

actividad los informamos de los beneficios que aporta colorear aun siendo personas adultas.

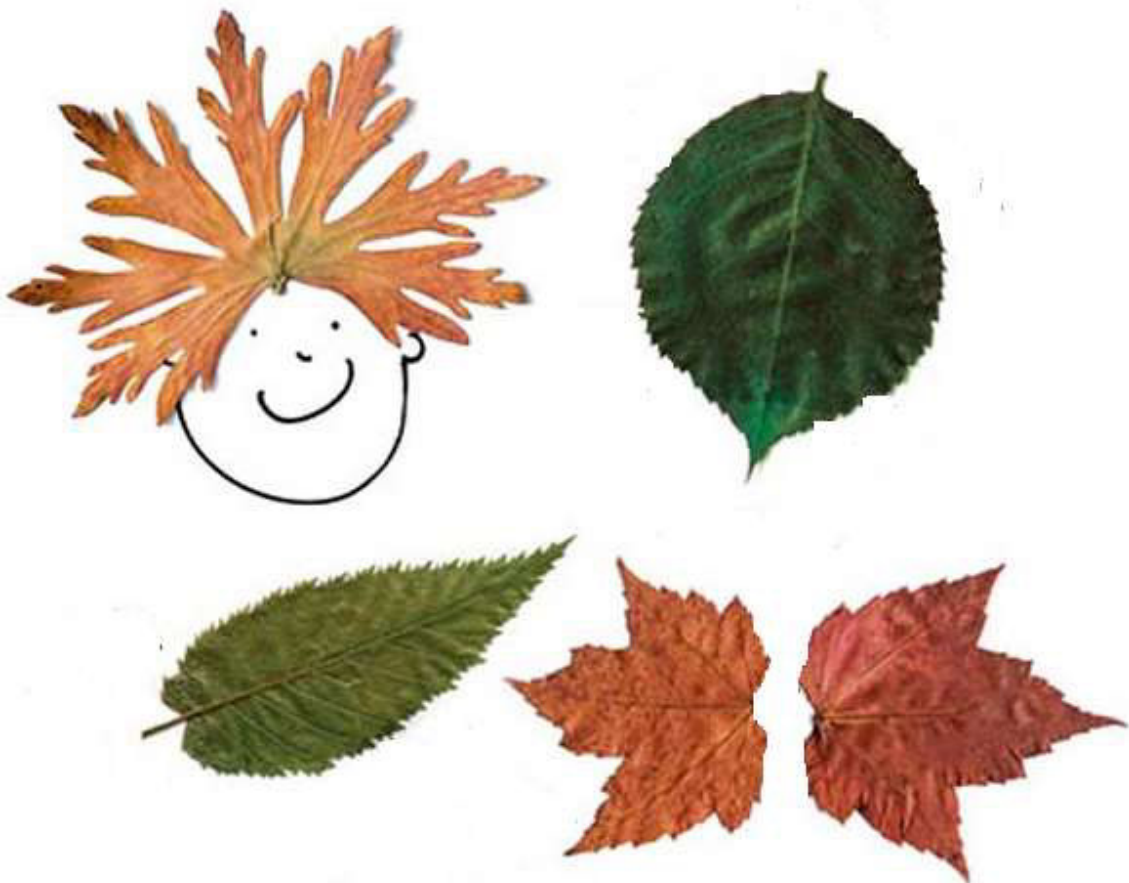


ACTIVIDAD 2:

Una de las primeras precauciones que deben tener las personas mayores en otoño a partir de los 60 años, es vacunarse contra la gripe. Estad atentos al calendario y acercaos al centro de salud, si no os han vacunado ya. El otoño, además de la gripe, es propicio para otras enfermedades respiratorias. Para evitar el contagio, las medidas básicas de los mayores y su entorno son: lavarse las manos con frecuencia, salir a la calle con una mascarilla, ventilar las habitaciones y no compartir vasos, cubiertos... El ejercicio físico es otro hábito saludable que nos ayuda a estar sanos durante la época de frío.

Hoy hemos salido de paseo y hemos cogido unas hojas de otoño. ¿Están bonitas verdad? Si puedes sal a la calle, date un paseo y coge alguna hoja, si no te facilitamos algunas de las nuestras para que realices la siguiente actividad.

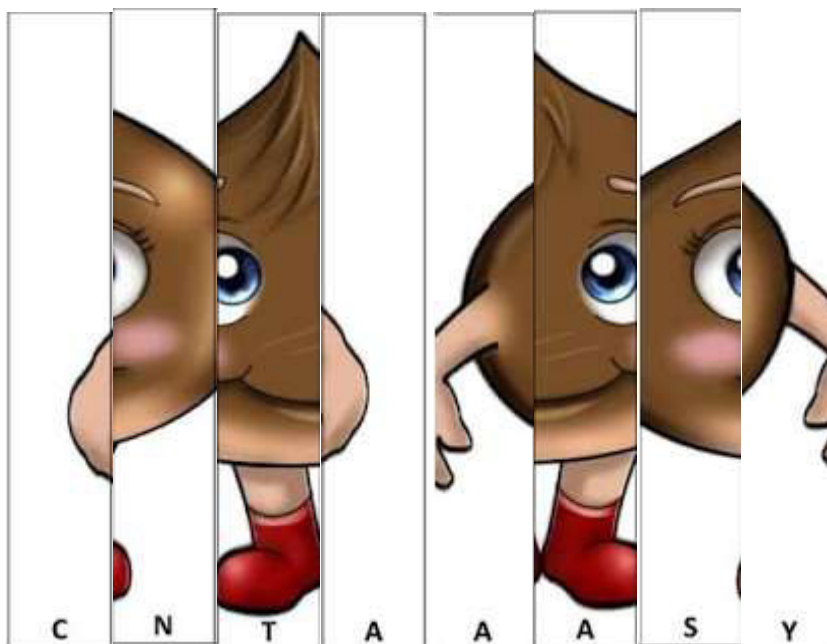
Completa el dibujo según te inventes. Nosotros hemos convertido la primera hoja en la peluca de un niño- Tu debes convertir el resto de hojas en animales, objetos...Lo que tú quieras.



ACTIVIDAD 3:

En cuanto a la alimentación, deben hacerse al menos cinco comidas diarias. El desayuno es fundamental y por la noche las cenas deben ser ligeras y de fácil digestión. No hay que dejar mucho tiempo entre comidas y conviene seguir atentos a la hidratación, pues al no sentir calor, se tiende a estar menos pendiente de beber lo necesario; zumos, sopas e infusiones son grandes y apetecibles aliados.

En la siguiente actividad te proponemos ordenar las distintas fichas del puzle y descubrirás un fruto típico de otoño.



ACTIVIDAD 4:

Para combatir el aislamiento y la tristeza que propicia la falta de luz y el descenso de temperaturas, os dejamos unas cuantas viñetas de chistes para subir el ánimo y terminar de conseguir un envejecimiento activo y saludable.





Intenta recordarlos y contárselos a alguien de tu entorno.

En definitiva, cada estación tiene cosas buenas y malas pero para las personas mayores en otoño puede ser una época de oportunidades y es la ocasión de preparar un invierno lleno de salud y de experiencias enriquecedora.

Os recordamos los beneficios que habéis obtenido al trabajar la ficha de hoy:

- Mejorar la concentración y la atención, muy relacionadas con la memoria.
- Aumentar la serenidad y tranquilidad: centrarnos en la tarea de colorear el dibujo que tenemos delante hará rápidamente que olvidemos las preocupaciones por un rato.
- Quitar el estrés y la ansiedad: Liberarnos de la carga de malos pensamientos hará que recuperemos el temple y volvamos a las responsabilidades con un poco más de energía.
- Disminuir pensamientos negativos y aumentar la satisfacción, siempre quedan bonitos.

- Fomentar la creatividad: colorear nos obliga a planificar y elegir colores, así estamos desarrollando nuestra capacidad para imaginar soluciones creativas ante problemas nuevos.
- Ahorrar: es una tarea de lo más económica, pocas aficiones tan baratas podemos encontrar.

Webgrafía:

<https://www.inforesidencias.com/blog/index.php/2019/10/03/las-personas-mayores-en-otono/>

<https://www.laopinioncoruna.es/sociedad/2017/07/07/beneficios-colorear-adultos/1198027.html>

<https://www.pequeocio.com/dibujos-hojas-otono/>

https://www.google.com/search?q=animarse+en+oto%C3%B1o+tercera+edad&tbm=isch&ved=2ahUKEwjAhZvsocvsAhVE7eAKHe7IDFgQ2-cCegQIABAA&oq=animarse+en+oto%C3%B1o+tercera+edad&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQZoGCAAQBRAeOgYIABAIEB46BwgjEOoCECc6BAgjE

<http://unmundodesonrisaslpgc.blogspot.com/2017/10/manualidad-puzzle-y-mandala-plastilina.html>

<http://unmundodesonrisaslpgc.blogspot.com/2017/10/manualidad-puzzle-y-mandala-plastilina.html>

https://www.google.com/search?q=chistes+de+oto%C3%B1o&sxrf=ALeKk036A_aH3g9OMid9xK4i7TtOfRys6A:1603476931972&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjVtr2HqcvsAhUc4OAKHct2BOYQ_AUoAXoECAQQAaw&biw=1908&bih=936#imgrc=q_KF_WKIfOwxaM

https://www.google.com/search?q=chistes+de+oto%C3%B1o&sxrf=ALeKk036A_aH3g9OMid9xK4i7TtOfRys6A:160347693197

[2&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjVtr2HqcvsAhUc4OAKHct2BOYQ_AUoAXoECAQQA&biw=1908&bih=936#imgrc=rP8JgdnBRgg7tM](https://www.google.com/search?source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjVtr2HqcvsAhUc4OAKHct2BOYQ_AUoAXoECAQQA&biw=1908&bih=936#imgrc=rP8JgdnBRgg7tM)

SESIÓN 3: MEMORIA INICIAL.

Para esta semana hemos inspirado la sesión en un juego de escape. Para quien no lo haya oído nunca, son juegos de aventura físico y mental que consiste en encerrar a un grupo de jugadores en una habitación, donde deberán solucionar enigmas y rompecabezas de todo tipo para ir desenlazando una historia y poder escapar en un tiempo dado.

Vosotros ahora sois los jugadores, os encontráis secuestrados en una habitación de la que debéis salir. Para ello os vamos a ir proponiendo retos que deberéis resolver. ¡Suerte!

RETO 1: ORIENTACIÓN PERSONAL. En esta prueba debéis presentaros para ello debéis rellenar la siguiente tabla de datos:

Nombre	
Apellidos	
Fecha de nacimiento	
Lugar de nacimiento	
Nombre de tus padres	
Número de hermanos o hermanas	

Como lo has hecho bien, puedes pasar a la siguiente prueba....



RETO 2: ORIENTACIÓN TEMPORAL. Sitúate en el tiempo y conseguirás avanzar en el juego.

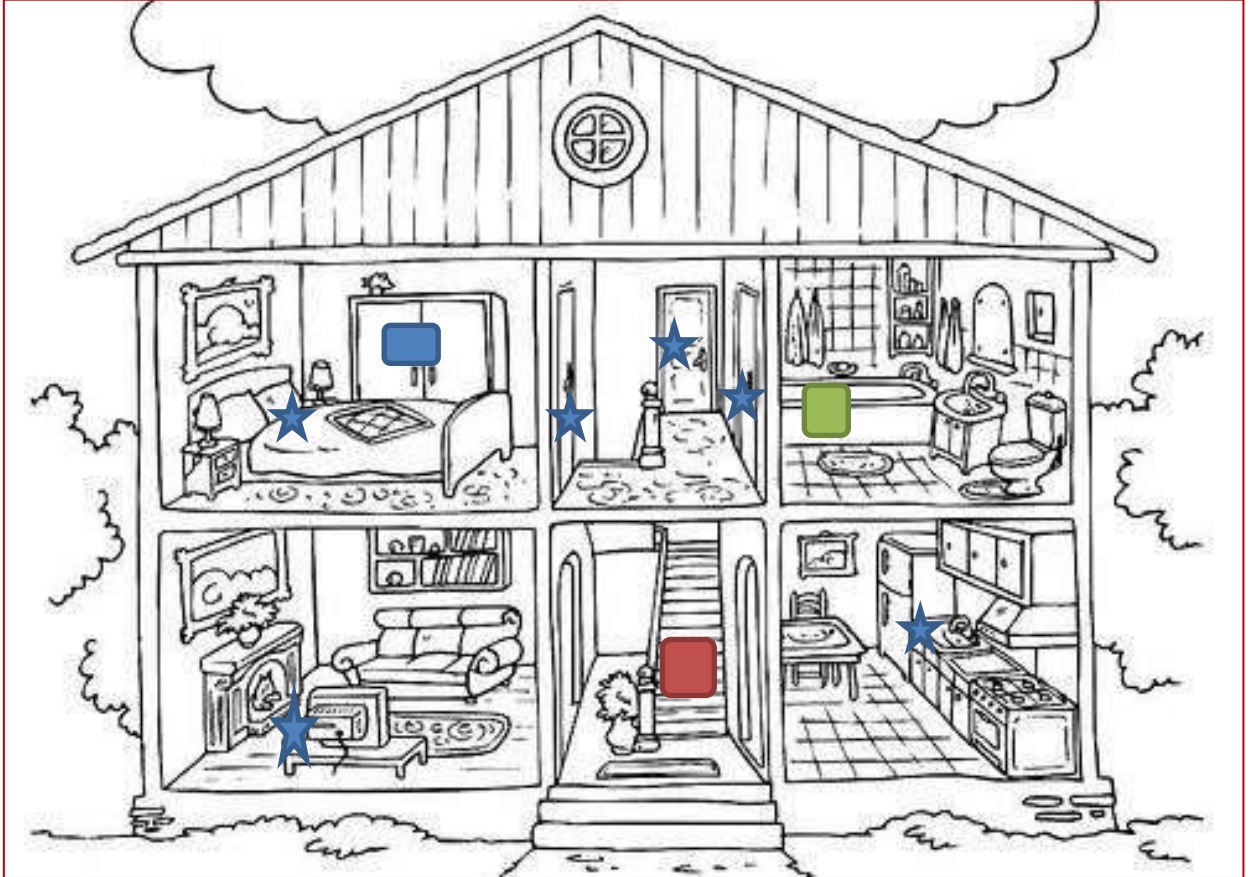


No sabemos en qué día vivimos, ¿puedes ayudarnos?

Día	Depende cuando lo hicieses
Mes	octubre
Año	2020
Estación	otoño
Hora	Depende de cuando lo hicieses

Seguro que estás en lo cierto, has superado el reto. Puedes continuar... No te confíes, las siguientes pruebas pueden complicarse.

RETO 4: LENGUAJE Y ATENCIÓN. Observa el dibujo y contesta las preguntas que se te hacen a continuación.



- | |
|---|
| 1. Identifica el dibujo. ¿qué es? Una casa |
| 2. Explica cada una de sus habitaciones. |
| 3. Localiza: la cama, el televisor, tres puertas y el fregadero. ★ |
| 4. Colorea : el armario de azul, la escalera de rojo y la bañera de verde |

RETO 5: RECONOCIMIENTO VISUAL Y RAZONAMIENTO.

Observa el dibujo y contesta.



Identifica los siguientes dibujos: helicóptero, bicicleta, yate, furgoneta, avión, camión, coche, autobús, todoterreno, vespa, motocicleta, tractor, coche, coche

¿A qué grupo pertenecen? MEDIOS DE TRANSPORTE

¿En cuáles has montado alguna vez?

¿Qué es más lento, la bicicleta o el camión? BICICLETA

Entonces, ¿cuál es el medio de transporte que utilizarías para huir (el más rápido) sin que te pillasen tus secuestradores? AVIÓN

¡! LO TIENES, LO HAS CONSEGUIDO!!!!!!



Además de ganar, a lo largo de esta ficha has conseguido trabajar y por tanto mejorar:

1. Tu orientación.
2. Tu atención.
3. Tu memoria.
4. Tu coordinación óculo visual.
5. Tu autoestima.
6. Tu creatividad
7. Y muchas cosas más!!!!!!

Esperamos que te haya gustado. Recuerda, si te han surgido dudas puedes consultarlas en: merylillo10@hotmail.com



WEBGRAFIA:

https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk0138nnBhjSXBerJQESQJU0zZhRMIQ%3A1603058661115&ei=5buMX9bIBqGDjLsPILyr4Ao&q=JUEGOS+DE+ESCAPE+QUE+SON&oq=JUEGOS+DE+ESCAPE+QUE+SON&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAziGCAAQFhAeOgQIABBHogQIABBDOgcIABAUEIcCOgIIAFDeLljmN2DXPWgAcAJ4AYABkQGIAakGkgEDNi4ymAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesgBCMABAQ&scient=psy-ab&ved=0ahUKEwiWz7Lwkr_sAhWhAWMBHRTeCqwQ4dUDCA0&uact=5

<https://bcag.blogia.com/2010/121102-medios-de-trasporte.php>

https://www.freepik.es/vector-premium/calendario-dibujos-animados_5089632.htm

https://www.google.com/search?q=dibujo+copa+trofeo&tbm=isch&ved=2ahUKEwjtkKOJpb_sAhUL4hoKHUuaCWQQ2-cCegQIABAA&oq=dibujo+COPA&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADoECCMQJzoFCAAQsQM6BAgAEENQq6IJWLezCWDpzAloAHAAeACAAZ8BiAGwBJIBAzQuMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scient=img&ei=-c6MX62wB4vEa8u0pqAG&bih=880&biw=1920#imgrc=OXJLyxMwnHr88M