

SESIÓN 5 MEMORIA INICIAL: LA COMPRA

Esta semana os proponemos trabajar la memoria y los hábitos de compra. Diferentes estudios informan de que los mayores tienen unos hábitos de comprar distintos a los jóvenes. A partir de los 60 años es cuando se observa un cambio en estos. Entre los hábitos de compra más comunes destacan:

- Los mayores se desplazan a pie al establecimiento de compra.
- Los supermercados atraen a 6 de cada 10 mayores, los hipermercados a menos.
- Los mayores renuncian a bajos precios a cambio de atención personal
- Los mercados municipales sobreviven gracias a los mayores.
- Los mayores son más leales en la compra y menos sensibles a las promociones
- Los mayores ven la compra por internet innecesaria y compleja.

ACTIVIDAD 1: Lee el texto anterior con detenimiento y contesta a las siguientes preguntas.

1. Los mercados municipales sobreviven gracias a los mayores. ¿Prácticas este hábito? Nombra tres lugares dónde realices la compra normalmente.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
2. Los mayores renuncian a los bajos precios a cambio de la atención personal. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación? Sí , no ¿ por qué?

3. En el pasado confinamiento habría sido útil realizar la compra por ordenador, móvil o Tablet. ¿Lo hiciste? Si no fue así, dinos tres motivos.

ACTIVIDAD 2. ORIENTACIÓN TEMPORAL.

A la hora de ir a hacer la compra es importante saber en qué mes, día y temporada estamos. Esta semana cambiamos de mes del año, hemos buscado un calendario pero viene incompleto. ¿Puedes ayudarnos a rellenarlo?

| MES: | | | AÑO: | | | |
|-------|----|-----------|------|---------|----|---------|
| Lunes | | Miércoles | | Viernes | | Domingo |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | | 21 | 22 |
| 23 | | 25 | 26 | | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

A continuación contesta las siguientes preguntas.

1. ¿En qué días de la semana han caído este año el día de los Santos?
2. ¿Qué día es hoy?
3. ¿Cuántos días tiene el mes de noviembre?
4. ¿Cuántos fines de semana tiene este mes?
5. Rodea en rojo el día de mi cumpleaños siguiendo la siguiente pista: es el penúltimo día del mes.

ACTIVIDAD 3: ALIMENTOS DE TEMPORADA

Los productos de temporada son mucho más sanos ya que maduran de manera. Ayudamos a mantener la agricultura local y reducimos las emisiones de CO₂. Debemos respetar los productos que son de temporada en cada estación del año ya que nos ayuda a prevenir enfermedades y nos ofrecen las vitaminas que necesitamos. Normalmente suelen estar más baratos.

A continuación os facilitamos un recuadro con las frutas, verduras y pescados de temporada del mes de noviembre. Observa el recuadro durante tres minutos y memoriza los dibujos de los alimentos que ves, después tápalo e intenta recordar al menos cinco productos de cada grupo. Es decir, cinco verduras, cinco frutas y cinco pescados. Para poder corregirlo en casa, te recomendamos que los anotes en una hoja en sucio y compruebes los fallos y aciertos. Puedes repetir el ejercicio tantas veces como quieras, aumentando el número de productos de cada tipo.

ALIMENTOS DE TEMPORADA DEL MES DE NOVIEMBRE



ACTIVIDAD 4: EL CARRO DE LA COMPRA.

Estas dos personas han ido a realizar la compra semanal. A simple vista parece que una de ellas ha comprado comida saludable y la otra más bien comida basura. También os hemos facilitamos unos dibujos con distintos tipos de alimentos. Ahora debes colocar estos alimentos en el carro que corresponda, clasificándolos en comisa saludable y comida basura. No hace falta que los recortes, basta con nombrarlos y ponerlos en el carro adecuado.

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>COMIDA BASURA</p> | <p>COMIDA SALUDABLE</p> |
| | |



Para evitar llenar el carro con alimentos procesados, que no son convenientes para nuestra salud los expertos recomiendan hacer un menú semanal y en base a este realizar la lista de la compra y llevarla al mercado.

El abuso de alimentos azucarados y altos en grasas puede empeorar nuestro estado de salud, es importante evitar su compra y cuidarnos.

ACTIVIDAD 5: LA NEVERA.

Debemos poner atención a la hora de ordenar nuestra compra cuando llegamos a casa. No se trata de manías si no de intentar mantener nuestros productos el mayor tiempo posible en el mejor estado de conservación.

A continuación os damos las recomendaciones que nos dan desde el ministerio de Sanidad del Gobierno de España. Esperamos que sean de vuestro interés.

- Mantén limpia tu nevera. Límpiala a fondo al menos una vez al mes.
- Mantén separados los alimentos crudos de los cocinados.
- Lee las etiquetas de fecha de caducidad y consumo preferente.
- Ordena tu nevera de arriba abajo:

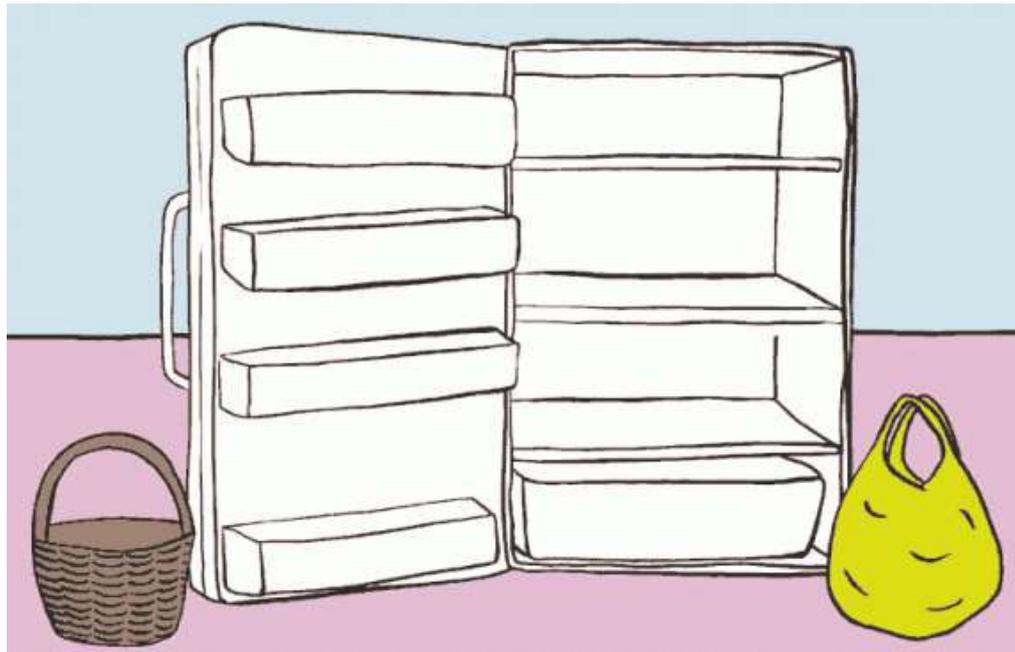
- Alimentos cocinados o listos para el consumo.
- Carnes y pescados crudos.
- Frutas y verduras en el cajón de la nevera.

- Descongela los alimentos en la parte de debajo de la nevera.
- Almacena los alimentos siempre en recipientes cerrados.
- Refrigerera o congela los alimentos cocinados lo antes posible, Y ponles fechas para saber cuándo fueron preparados.

Ahora debes ayudarnos a colocar de manera adecuada la compra en nuestra nevera siguiendo las recomendaciones que os hemos dado. Te facilitamos la lista, sólo debes escribir o dibujar los nombres de los productos en su sitio.

Lista de la compra:

Huevos- leche- pollo asado- cocido-sardinas-piña-naranjas- guiso descongelándose-leche-brócoli



Despedimos la semana con tres consejos para poder realizar la compra saludable.

La planificación es esencial

Programar y comprar con antelación los alimentos del menú



Incluir alimentos
variados
y **saludables**
en la cesta de la compra



Elegir frutas y verduras de
temporada



Optar por **agua**
como bebida principal

¡FELIZ SEMANA!

WEBGRAFÍA:

<https://cenie.eu/es/observatorio/economia-del-envejecimiento/habitos-de-compra>
https://www.google.com/search?q=alimentos+de+temporada+noviembre&sxsrfe=ALeKk021_zfgha5TBAKnJ4kaT3636Ujr2Q:1604054483079&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=-eddoTGxBhqS7M%252CNWbITjBxvIld0M%252C_&vet=1&usg=AI4_kTBDL4FQOWiv5W35wSoXnw-0iR7sQ&sa=X&ved=2ahUKEwiZ5afNkNzsAhXRh1wKHbAZCEMQ9QF6BAgFEC&biw=1920&bih=937#imgrc=-eddoTGxBhqS7M

https://www.google.com/search?q=DIBUJO+PERSONA+GORDA+FLACA&sxsrfe=ALeKk00o2WCiuJHzHH100-f6O88UZg:1604056868486&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjpweG-mdzsAhVT5uAKHavKCRgQ_AUoAXoECAgQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=AFuw4UE6FinmqM&imgdii=hKv1gUrRLAQW_M

<https://www.google.com/search?q=alimentos+para+imprimir+y+recortar&tbm=isch&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiJx5vYmtzsAhUD4hoKHXUxBA4QrNwCKAF6BQgBEJIC&biw=1903&bih=937#imgrc=Pkj-HZY2h9zQvM>

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.

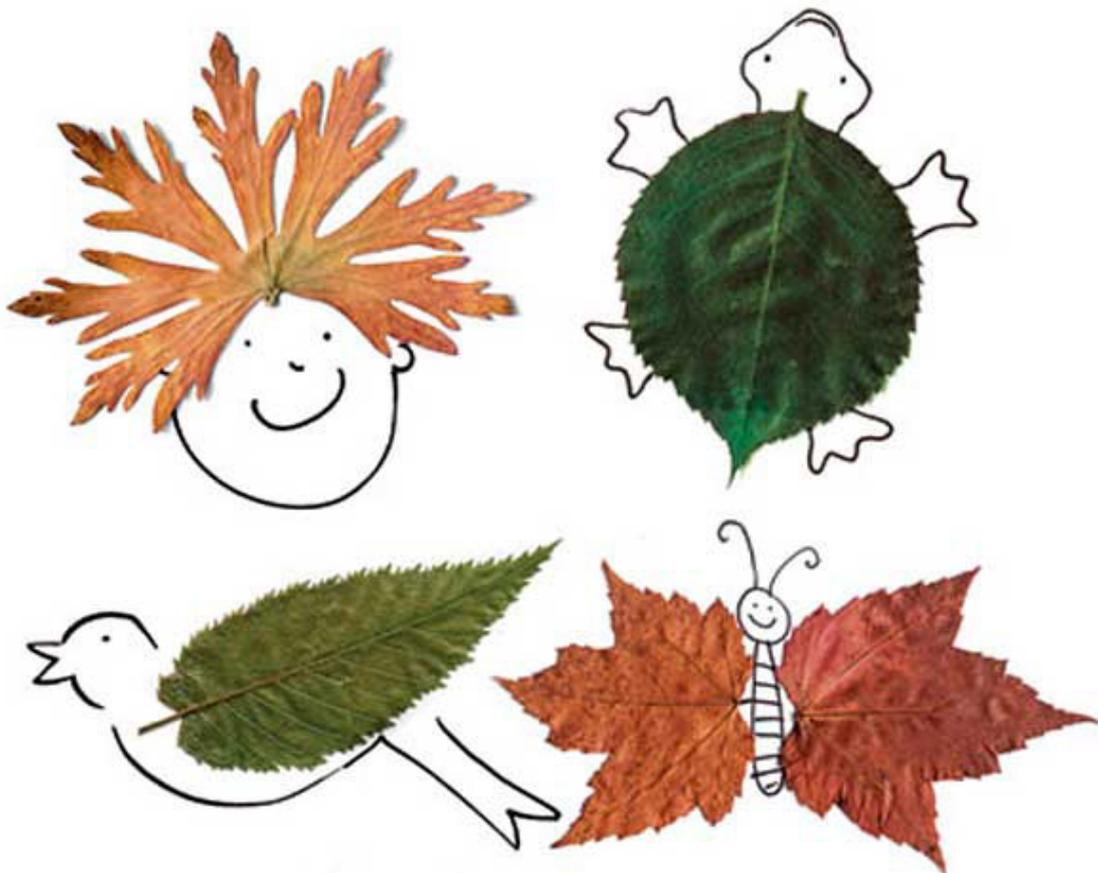


ACTIVIDAD 2:

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.

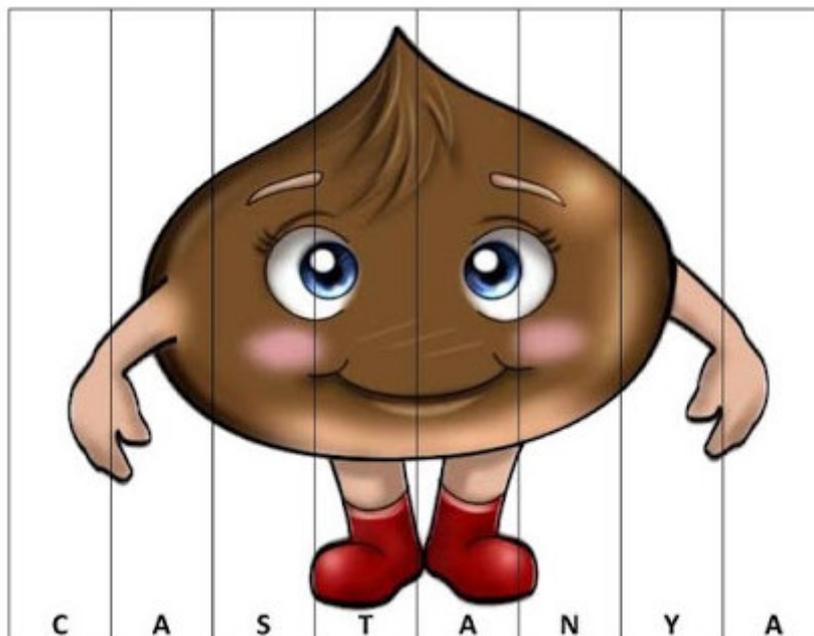
Completa el dibujo según te inventes. Nosotros hemos convertido la primera hoja en la peluca de un niño- Tu debes convertir el resto de hojas en animales, objetos...Lo que tú quieras.



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=CgNpbWcQAzoECAAAQQzoGCAAQBRAeOgYIABAIEB46BwgjEOoCECc6BAgjE

<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)