

SESIÓN 07: ‘MAYORESCENCIA’: LAS PERSONAS MAYORES SON MÁS ‘JÓVENES’ QUE NUNCA”

Los jubilados actuales son activos, cultos, solidarios.

En busca de un nombre: Aún no hay una palabra que designe a este grupo de edad: los mayores de 65 años que siguen siendo parte activa de la sociedad. En 2016, Nielsen utilizó el término viejénial. Algunos fruncieron el ceño. Lo viejo es lo que ya no sirve. Pocos se identifican con este significado y a la mayoría les chirría ese eco de desprecio que arrastra hoy la palabra.

«Sabemos que a muchas personas no les sonó bien, pero nuestra propuesta estaba hecha desde el cariño. Decidimos llamarlos viejénial precisamente para expresar que no tienen nada que ver con los viejos de antes. En esta palabra unimos al senior (viej) y las actitudes de vida que comparten con los milenials (enial)», explica Ángeles Zabaleta, responsable del Área de Consumo de Nielsen.

A Santiago Cambero, lo de acuñar un término le cae por encargo. Después de unos días pensando, un domingo por la tarde, en un mail que deja ver que está escrito en un arrebato, el académico, emocionado por el hallazgo, escribe en mayúsculas: MAYORESCENCIA. «Es la unión de mayores y cencia (lo que constituye la esencia de las cosas)», explica. «Y este es un periodo de cambios biológicos, culturales, sociales, sexuales...».

El académico piensa que no se debe emplear la palabra viejo, porque la mayoría lo siente como un desprecio, ni anciano, porque equivale a «vejez patológica». La más apropiada, según sus investigaciones, es mayor.

Si quieres leer el artículo completo, pincha aquí

Texto extraído de: <https://www.redadultomayor.org/mayorescencia-las-personas-mayores-son-mas-jovenes-que-nunca/>

Nosotros también pensamos que sois una generación de personas muy activas, con muchas ganas e ilusión y con una enorme capacidad de adaptación.

A pesar de los tiempos que corren sacáis ganas y os esforzáis por continuar cuidándoos y disfrutando de la vida.

Esta semana os proponemos los siguientes ejercicios para trabajar nuestro cuerpo y mente y manteneros activos como venís haciendo desde hace un tiempo.

ACTIVIDAD 1: Rastreo de palabras.

Con ella trabajareis vuestra atención y concentración. Debéis fijaros en las siguientes tres palabras durante 15 segundos, a continuación trata de encontrarlas en el recuadro de palabras de abajo.

Capa-masa-dado

**cepa misa mesa maas capa dade gasa
pase mass dado sama para cara lado
pisa pasa codo cada dado cata cato
maas mano cima masa daod pasa pelo
meta cavo paac caca casa copa papa
mama caap meca dado dddo mala cata
cava capp paac dido pupa capa pita
pacc paca para cava pasa mesa mara
capa dado capa paga duda meta paca
caso mamó cava mesa masa duda casi**

ACTIVIDAD 2: Percusión corporal.

Para estar en forma hay que cuidarse y trabajar tanto la mente como el cuerpo, con la realización de la siguiente actividad lo conseguiréis. Para realizar esta actividad debéis fijaros bien en el esquema que proponemos. Con ella trabajaréis la memoria, la orientación espacial y la coordinación. Sentaos en una silla e intentad hacer el movimiento que se os indica que el primer dibujo. En un triángulo imaginario plantareis vuestro pie delante con el pie derecho, a continuación a un lado con el izquierdo y terminareis con un pisotón situando el pie derecho al lado del izquierdo. Repite el ejercicio 10 veces, cuando los hayas

conseguido procede de la misma manera con el segundo dibujo, y después con el tercero. Cuando tengas todos controlados de manera individual, intenta repetir la secuencia completa: primero + segundo + tercero.



ACTIVIDAD 3: secuencias de números.

Durante esta actividad trabajaremos con números. Como ya sabéis es un buen ejercicio para la memoria realizar secuencias numéricas, es decir contar de dos en dos hasta cien, también contar hacia atrás... En el siguiente ejercicio debéis colorear los laberintos siguiendo las indicaciones que se os dan. ¡Mucho ánimo!

2	18	10																																																																																																																																																			
SIGUE EL NÚMERO A TRAVÉS DEL LABERINTO	SIGUE EL NÚMERO A TRAVÉS DEL LABERINTO	SIGUE EL NÚMERO A TRAVÉS DEL LABERINTO																																																																																																																																																			
<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>SALIDA</td><td>1</td><td>12</td><td>4</td><td>0</td><td>8</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td><td>0</td><td>16</td><td>6</td><td>14</td><td>17</td></tr> <tr><td>2</td><td>15</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>7</td></tr> <tr><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>13</td></tr> <tr><td>2</td><td>14</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td><td>19</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>13</td><td>5</td><td>20</td><td>13</td><td>2</td><td>★</td></tr> </table>	SALIDA	1	12	4	0	8	3	2	9	0	16	6	14	17	2	15	2	2	2	2	7	2	0	2	3	1	2	13	2	14	2	6	4	2	9	2	2	2	8	19	2	4	5	13	5	20	13	2	★	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>SALIDA</td><td>18</td><td>18</td><td>18</td><td>3</td><td>14</td><td>6</td></tr> <tr><td>12</td><td>17</td><td>3</td><td>18</td><td>11</td><td>2</td><td>0</td></tr> <tr><td>4</td><td>20</td><td>18</td><td>18</td><td>4</td><td>15</td><td>1</td></tr> <tr><td>13</td><td>15</td><td>18</td><td>6</td><td>16</td><td>2</td><td>8</td></tr> <tr><td>19</td><td>3</td><td>18</td><td>5</td><td>7</td><td>10</td><td>17</td></tr> <tr><td>5</td><td>7</td><td>18</td><td>13</td><td>9</td><td>12</td><td>11</td></tr> <tr><td>14</td><td>9</td><td>18</td><td>18</td><td>18</td><td>18</td><td>★</td></tr> </table>	SALIDA	18	18	18	3	14	6	12	17	3	18	11	2	0	4	20	18	18	4	15	1	13	15	18	6	16	2	8	19	3	18	5	7	10	17	5	7	18	13	9	12	11	14	9	18	18	18	18	★	<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>SALIDA</td><td>10</td><td>2</td><td>11</td><td>8</td><td>6</td><td>13</td></tr> <tr><td>16</td><td>10</td><td>5</td><td>17</td><td>7</td><td>14</td><td>19</td></tr> <tr><td>5</td><td>10</td><td>12</td><td>0</td><td>5</td><td>18</td><td>3</td></tr> <tr><td>12</td><td>10</td><td>14</td><td>4</td><td>8</td><td>20</td><td>15</td></tr> <tr><td>3</td><td>10</td><td>6</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>7</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>13</td><td>19</td><td>4</td><td>9</td><td>12</td><td>16</td><td>★</td></tr> </table>	SALIDA	10	2	11	8	6	13	16	10	5	17	7	14	19	5	10	12	0	5	18	3	12	10	14	4	8	20	15	3	10	6	0	11	2	7	9	10	10	10	10	10	10	13	19	4	9	12	16	★
SALIDA	1	12	4	0	8	3																																																																																																																																															
2	9	0	16	6	14	17																																																																																																																																															
2	15	2	2	2	2	7																																																																																																																																															
2	0	2	3	1	2	13																																																																																																																																															
2	14	2	6	4	2	9																																																																																																																																															
2	2	2	8	19	2	4																																																																																																																																															
5	13	5	20	13	2	★																																																																																																																																															
SALIDA	18	18	18	3	14	6																																																																																																																																															
12	17	3	18	11	2	0																																																																																																																																															
4	20	18	18	4	15	1																																																																																																																																															
13	15	18	6	16	2	8																																																																																																																																															
19	3	18	5	7	10	17																																																																																																																																															
5	7	18	13	9	12	11																																																																																																																																															
14	9	18	18	18	18	★																																																																																																																																															
SALIDA	10	2	11	8	6	13																																																																																																																																															
16	10	5	17	7	14	19																																																																																																																																															
5	10	12	0	5	18	3																																																																																																																																															
12	10	14	4	8	20	15																																																																																																																																															
3	10	6	0	11	2	7																																																																																																																																															
9	10	10	10	10	10	10																																																																																																																																															
13	19	4	9	12	16	★																																																																																																																																															

ACTIVIDAD 4: juegos con manos y dedos.

Ya hemos trabajado la mente, la coordinación con los pies y ahora pasaremos a las manos.

1. Abrir y cerrar dedos de una mano y de las otras (10 veces)
2. Numera tus dedos, llamando al pulgar el número 5. A continuación poner el 5 con los dedos, el 3, el 2 y el 1 con cada dedo sucesivamente.

3. Hacer la pistola, primero con la derecha, luego con la izquierda y por último con las dos. Repetir 10 veces.
4. Bajar y subir el índice y el meñique (8 veces)
5. Cerrar el puño y levantar el pulgar para arriba y para abajo (12 veces)
6. Hacer una casa con las manos (1 vez)



WEBGRAFÍA:

<https://www.orientacionandujar.es/2010/04/19/mejoramos-la-velocidad-lectora-rastreo-de-palabras/>

<https://web.ua.es/en/ice/jornadas-redes-2014/documentos/comunicaciones-posters/item-2/393197.pdf>

<https://www.psicologosylogopedas.com/2017/10/05/ejercicios-para-mejorar-la-motricidad-de-brazos-manos-y-dedos-en-ni%C3%B1os/>

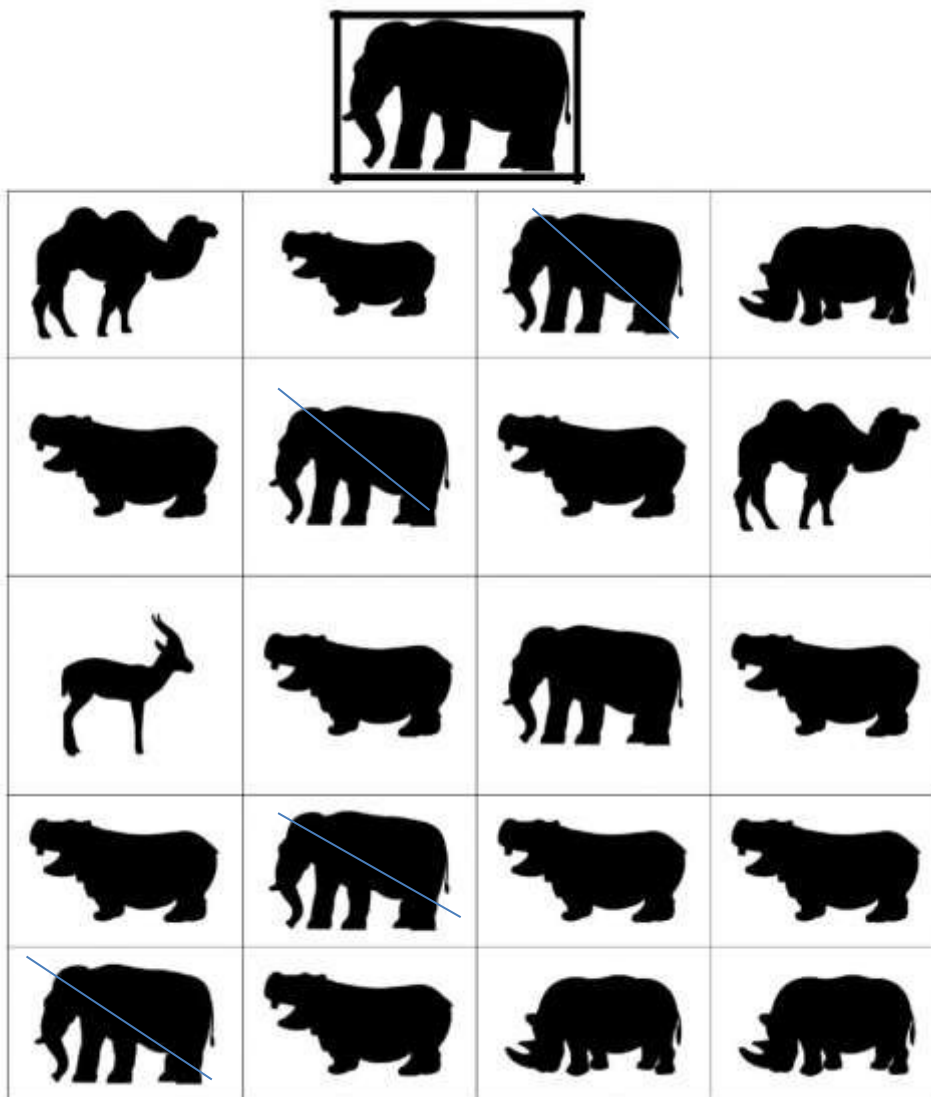
<https://www.redadultomayor.org/mayorescencia-las-personas-mayores-son-mas-jovenes-que-nunca/>

Esta semana ambientaremos la sesión de memoria en las sombras chinescas. Las sombras chinescas proceden de las antiguas artes del teatro de títeres y marionetas. Se desarrollaron en Oriente. Este arte consiste en crear figuras, colocando las manos entre una fuente de luz y una superficie clara. Actualmente se ha convertido en algo muy popular en todo el mundo, pudiendo convertirse en un divertido juego para mayores y pequeños.

Es barato, sencillo y realizarlo tiene multitud de beneficios. Sólo necesitamos:

- Un par de manos
- Una superficie lisa y de color claro, como una pared o una sábana
- Una fuente de luz, como una lámpara o una linterna.

ACTIVIDAD 1: Para ir familiarizándonos comenzaremos la sesión con una actividad de atención. Debes tachar lo más rápido que puedas aquellas sombras que son iguales que el modelo que se presenta.



ACTIVIDAD 2: Continuamos nuestra sesión con las sombras. Para esta actividad hemos seleccionado algunas sombras relacionadas con cuentos. Presta atención, identifica de qué cuentos se trata, intenta nombrar a cada uno de los personajes que aparecen y di cuales faltan.

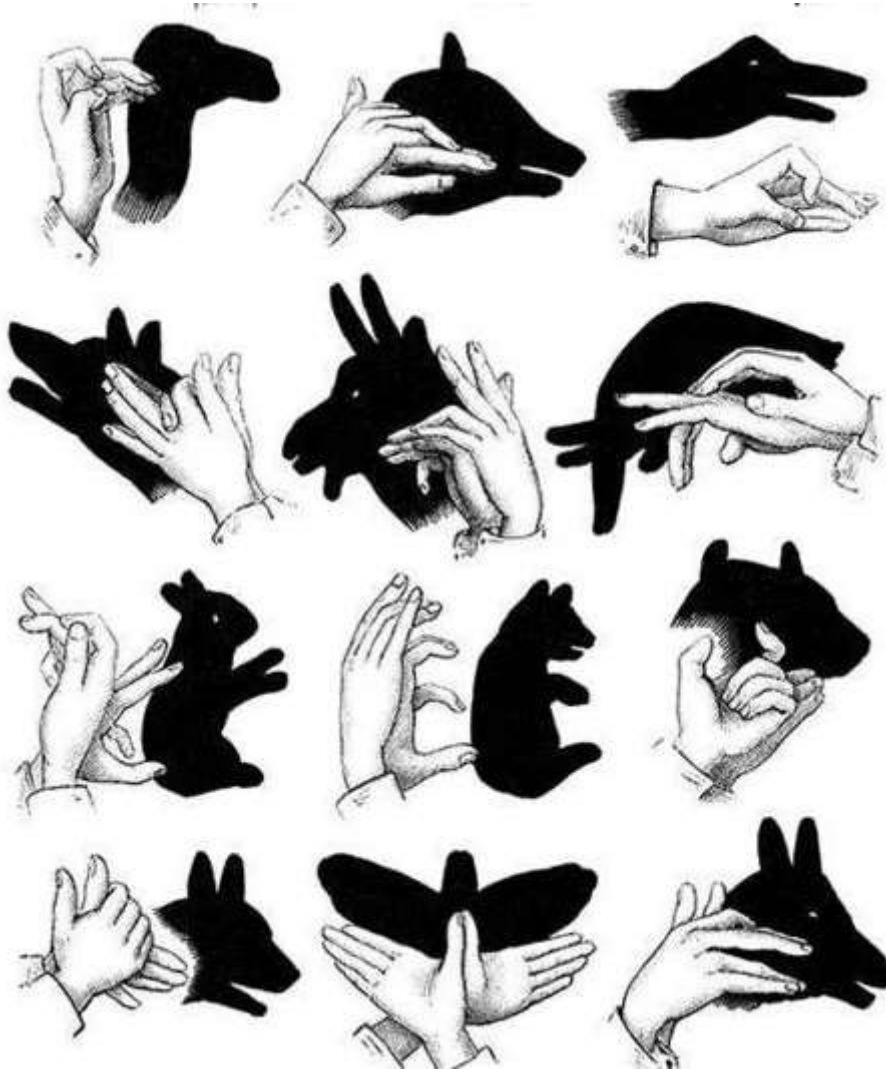


Título del cuento	La cenicienta
Personajes que distingues	La cenicienta, el castillo, la carroza, la luna y una rana.
Personajes que faltan	El príncipe, la madrastra, el hada madrina, las hermanastras...



Título del cuento	Los tres cerditos
Personajes que distingues	Los tres cerditos, el lobo y las tres cabañas.
Personajes que faltan	La mamá de los cerditos.

ACTIVIDAD 3: Ahora os toca trabajar con las manos. Fijaos bien en las imágenes que aparecen el recuadro, tratad de colocar las manos como se os señala en el dibujo, poned una fuente de luz detrás vuestro (puede ser una lámpara) y mirad el resultado que se refleja en la pared.



Si ya lo habéis conseguido elegid una de las figuras e intentad crear una historia con ellas, de ésta manera trabajarás también las emociones y el lenguaje, muy importantes para mantener fuerte tu memoria.

Con estas actividades damos por finalizada la sesión de hoy. A continuación os informamos de algunos de los beneficios que habéis obtenido al trabajar la sesión de hoy.

- El teatro de sombras es accesible a todos, no es necesario ser un artista o un gran dibujante.
- Invita al juego y la experimentación, el estar trabajando con los sentidos lo que veo, lo que eso me produce, lo que siento, ese es el flujo creativo. Invita a crear.

- La combinación de teatro y sombras lo hace muy completo ya que hay posibilidades de trabajo plástico, corporal, y verbal, elaborando y expresando sus necesidades a través de estos lenguajes.
- Como cualquier otra forma de teatro, es en cierto sentido terapéutico, ya que se expresan a través de sus personajes.



¡FELIZ SEMANA!

WEBGRAFIA:

<https://www.20minutos.es/noticia/4282011/0/como-introducirse-en-el-maravilloso-mundo-de-las-sombras-chinescas/>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/12/Cuentos-desordenados.pdf>

https://www.google.com/search?q=siluetas+animales+fichas+de+atencion&sxsrf=ALeKk03JWR CIDw0g66UkFn0ahJPDmaDyTA:1604913546529&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi9v9fukPXsAhWLi1wKHYw2B2MQ_AUoAXoECBIQAw&biw=1908&bih=936#imgrc=3IYSr8MXG MIWLM

https://www.google.com/search?q=sombras+chinescas+faciles+para+ni%C3%B1os&sxsrf=ALeKk03A5gk9ITyzaj8742E3_b27ZP3YYA:1604915448728&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=g0pfl_G0cxlfcM%252CoqOTvDGA9tX3UM%252C_&vet=1&usg=AI4_kRDWV2kPX7N0NfvHWSyXcrSntgfTA&sa=X&ved=2ahUKEwiJ29z5l_XsAhWzgVwKHQxmBQ0Q9_QF6BAgVEC8&biw=1908&bih=936#imgrc=g0pfl_G0cxlfcM

<http://blogelartedeeducar.blogspot.com/2013/12/como-hacer-teatro-de-sombras.html>

https://www.google.com/search?q=corazon+con+manos+frases&tbm=isch&ved=2ahUKEwjkhayKm_XsAhVS04UKHaceCnsQ2-

[cCegQIABAA&oq=corazon+con+manos+frases&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQzoCCAA6BggAEAgQHICFgAFYwlgBYPqNAWgAcAB4AIABtQGIAaMJkgEDMC43mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=QBSpX-TINdKmlwSnvajYBw&bih=936&biw=1908#imgrc=dpuOViUwMVLtrM](https://www.google.com/search?q=corazon+con+manos+frases&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQzoCCAA6BggAEAgQHICFgAFYwlgBYPqNAWgAcAB4AIABtQGIAaMJkgEDMC43mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=QBSpX-TINdKmlwSnvajYBw&bih=936&biw=1908#imgrc=dpuOViUwMVLtrM)