

SESIÓN 8: LOS PASATIEMPOS

La actividad mental es uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo, ésta debe complementarse con la participación social, el ejercicio físico y una adecuada nutrición, todo ello de forma equilibrada.

Para activar nuestro cerebro durante la sesión de esta semana hemos decidido seleccionar una serie de pasatiempos. Por sus cualidades y los desafíos a los que nos someten, los pasatiempos son un instrumento ideal como factor protector del deterioro cognitivo.

ACTIVIDAD 1: LAS DIFERENCIAS

En esta actividad trabajaremos nuestra atención y concentración. Debes encontrar las 5 diferencias entre las dos imágenes que os presentamos.

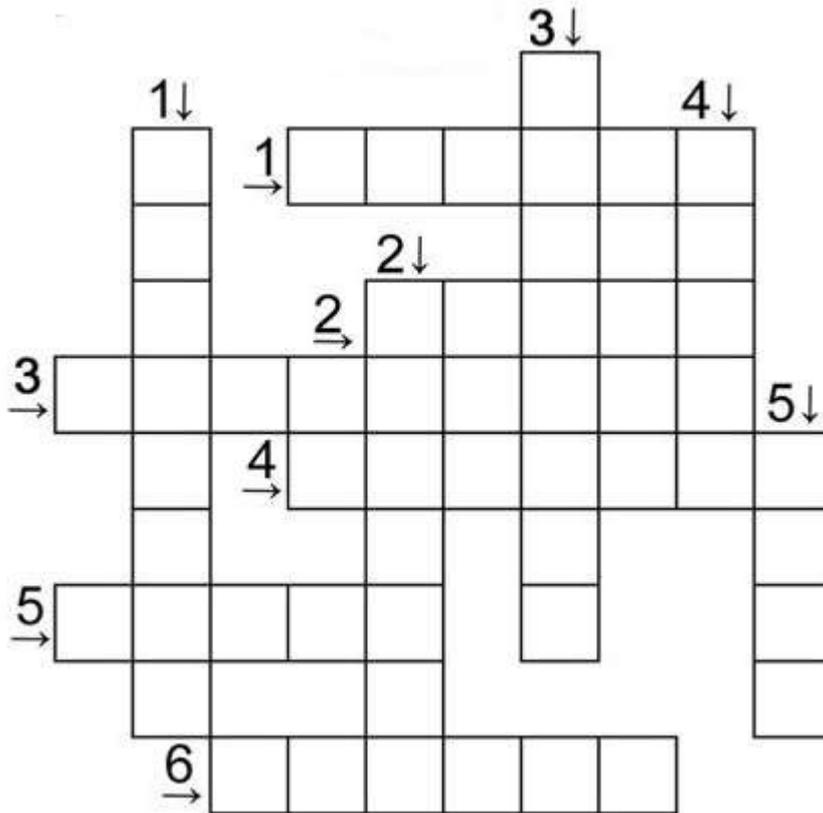


¿Lo tienes listo? ¡Perfecto! Pues adelante con la siguiente propuesta...

ACTIVIDAD 2: CRUCIGRAMA

Para esta actividad hemos elegido un crucigrama con el que podréis trabajar la estimulación del lenguaje. Para realizarlo debéis leer bien las instrucciones. Debes

encontrar sinónimos (palabras que signifiquen lo mismo pero de escriben de forma diferente) de las del listado de palabras verticales y horizontales. Para ayudarte te facilitamos un recuadro donde están todas aquellas palabras que necesitas. Te sobrarán algunas, con esta que te sobren debes construir una frase. Mucho ánimo!!



HORIZONTALES:

- 1.-Gigante
- 2.-Cifra
- 3.-Puntiagudo
- 4.-Intimidar
- 5.-Embarcación
- 6.-Notoriedad

VERTICALES:

- 1.-Vago
- 2.-Costoso
- 3.-Maestro
- 4.-Pequeña
- 5.-Malvado

ENORME-TIMONEL-HOLGAZÁN- CIFRA-NAVEGA-COSTOSO-AGUDO-MAR-PROFESOR-ENENA-
APOGEO-BRAVA-RUÍN-BARCO-LLEGAR-ASUSTAR-PIRATA

Frase final:

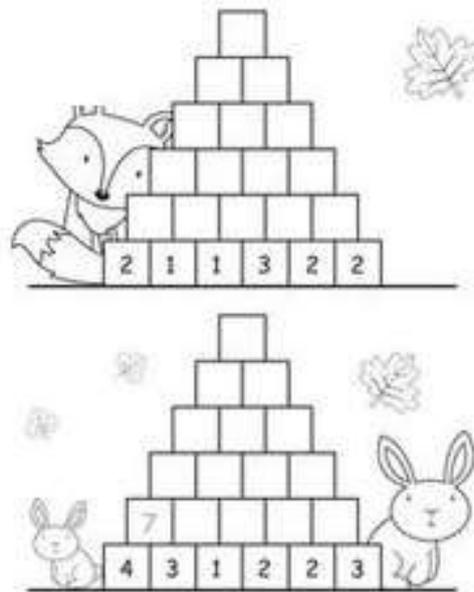
“ _____, _____ con _____ que la mar está
_____ y quiero _____ tierra a salvo. ¡ _____ !”

Pequeña ayuda:

Rema fuerte, alcanzar, marinero, bucanero, cuidado

ACTIVIDAD 3: PIRÁMIDES NUMÉRICAS

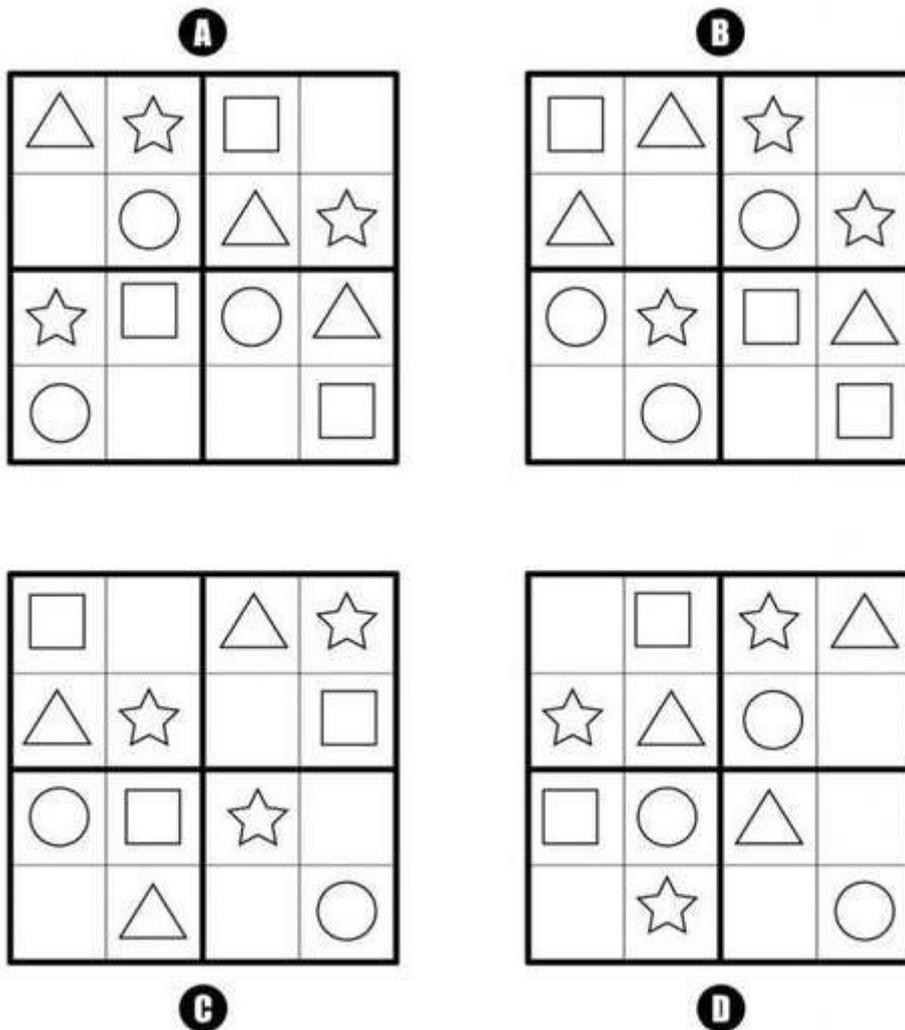
Ahora trabajaremos pasatiempos numéricos. Hoy vamos a empezar por una pirámides de calculo mental sencillas. Debes completarlas siguiendo un orden de abajo a arriba, para ello debes sumar los números que aparecen en los recuadros contiguos e ir poniendolos en el recuadro de encima , tal y como se muestra en el ejemplo de la pirámide inferior. Seguro que se te da bien, no te agobies son números pero se trata de sumas sencilas que seguro que sabes hacer.



ACTIVIDAD 4: SUDOKUS

Los sudokus son pasatiempos de origen japonés, se inventaron con los años 70 y desde entonces no han parado de aparecer en numerosas secciones de pasatiempos de muchos periódicos del mundo.

Aunque ya hemos trabajado la técnica, os la volvemos a explicar por si os surgiese alguna duda. El objetivo de este pasatiempo es rellenar la cuadrícula y subcuadrículas con los símbolos que se os proponen tratando de no repetir estos símbolos en las filas, columnas y subcuadrículas diferenciadas. Presta atención y recuerda que sólo tiene una solución válida. A por ello!

**RECUERDA:**

Culturalmente se nos ha transmitido una idea desvalorizada del ocio a la vez que el trabajo ha sido colocado en un lugar preponderante, esto ha hecho que las personas tiendan a considerarlo como algo secundario, superfluo y prescindible. Algo que se tiene que dejar para cuando no hay cosas “más importantes” que hacer o bien para “matar” el tiempo; sin embargo, el ocio cumple una importante función preventiva y rehabilitadora a cualquier edad.

Con actividades de este tipo trabajas muchos aspectos, te enumeramos algunos de ellos:

Optimiza los niveles de bienestar subjetivo.

Disminuye los sentimientos de soledad.

Mejora el estado de ánimo y la motivación interna.

Incrementa la capacidad de afrontamiento en situaciones de estrés.

Potencia la percepción sensorial.

Ejercita las habilidades cognitivas.



WEBGRAFÍA:

https://www.google.com/search?q=la+importancia+del+ocio+frase&tbm=isch&ved=2ahUKEwiLt4uDpZjtAhUNShoKHdGaAbMQ2-cCegQIABAA&oq=la+importancia+del+ocio+frase&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQHjoECAAQGFdn0QNYz9kDYLXdA2gAcAB4AIABZiGbiASSAQMIJgYAOcGAOQgAQotnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=THi7X4vhNI2UadG1hpgL&bih=936&biw=1908#imgrc=JwyyYToLm0E1JM

https://www.google.com/search?q=PIRAMIDES+NUEMRICAS+ZORRO&tbm=isch&ved=2ahUKEwjivqmXppjtAhVMNRoKHUT8A6kQ2-cCegQIABAA&oq=PIRAMIDES+NUEMRICAS+ZORRO&gs_lcp=CgNpbWcQA1Ci5AJY4-0CYNzxAmgAcAB4AIABYIgBjOSSAQE2mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=g3m7X6LxLMzqaMT4j8gK&bih=936&biw=1908#imgrc=_yz_WatVG8Wx5M

https://www.google.com/search?q=CRUCIGRAMA+GARFIELD+PIRATA&sxsrf=ALeKk00kwf9uPRaKpAUnRne9Wv3xZQqcw:1606121952452&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=1xKr8u2viuAarM%252CW6TpRPyr0H-fNM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kTMHDAWO1nhPwm6FuN61pWho0l-IQ&sa=X&ved=2ahUKEwihjMTDppjtAhUFUcAKHU6pClOQ9QF6BAgKEEQ#imgrc=1xKr8u2viuAarM

https://www.google.com/search?q=DIFERENCIAS+PARA+ADULTOS&sxsrf=ALeKk03NZbp2idnbyM2euiePmj8NGXAEKg:1606121990888&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=L9w26yp_nBSuXM%252CurK8SGerA4hj2M%252C_&vet=1&usg=AI4_-kRE3_rFLMq0nXUjK89Dgeg9aUCcA&sa=X&ved=2ahUKEwi29O3VppjtAhURa8AKHeU1B1MO9QF6BAgKEFU&biw=1908&bih=936#imgrc=L9w26yp_nBSuXM

https://www.google.com/search?q=SUDOKUS+PARA+NI%C3%91OS&sxsrf=ALeKk00BUMYCjg9-mF4xe64aufut-k06pA:1606122029799&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=WNUdToiFO4hpmM%252CNvsScIMATYVLdM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQXqnAes6wrRoEU0khZIOBrMN3OEg&sa=X&ved=2ahUKEwiE8rToppjtAhVKe8AKHVibCD0Q9QF6BAgPEF4&biw=1908&bih=936#imgrc=WNUdToiFO4hpmM

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 arrebató, 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**

Capa: 4 ; masa: 2; Dado: 4

ACTIVIDAD 2: Percusión corporal.

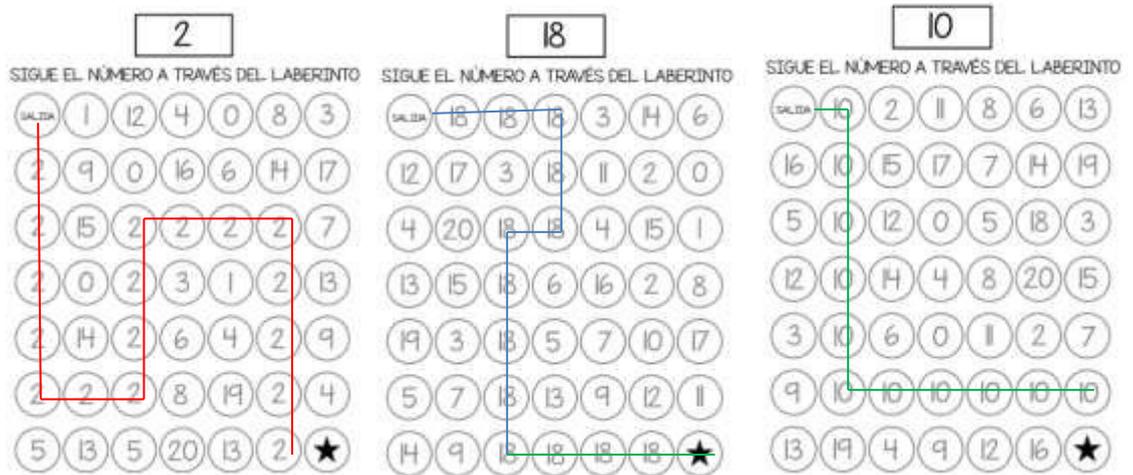
Para estar en forma hay que cuidarse y trabajar tanto la mente como el cuerpo, con la realización de la siguiente actividad lo conseguiréis. Para realizar esta actividad debéis fijaros bien en el esquema que proponemos. Con ella trabajaréis la memoria, la orientación espacial y la coordinación. Sentaos 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!



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/>