

SESIÓN 9: PROGRAMAS DE TELEVISIÓN

Una recomendación coherente con las que desde hace años vienen haciendo los expertos en funcionamiento del cerebro, según los cuales envejecer bien y mantener las capacidades cognitivas hasta edades muy avanzadas depende en un 75% de los hábitos, estilo de vida y las relaciones sociales que lleve cada persona, y sólo en un 25% de su genética.

Gary Small deja claro al referirse a su programa de prevención que “un estilo de vida que fomente la salud del cerebro no sólo refuerza las neuronas y pospone la decadencia mental, también mejora la capacidad de la memoria y la eficacia cerebral”.

La sesión de memoria de esta semana estará ambientada en la realización de ejercicios de estimulación cognitiva que aparecen en distintos programas televisivos. El abuso ante la pantalla de televisión puede ser perjudicial para la memoria por considerarse un ocio pasivo, que puede dar pie al sedentarismo. Sin embargo disfrutar de ella de manera equilibrada (combinada con paseos, lecturas, realización de pasatiempos) puede proporcionar ventajas para nuestro cerebro.

ACTIVIDAD 1: UN, DOS, TRES....

Seguramente os acordéis de este programa televisivo: Un, dos, tres... responde otra vez fue un concurso de TVE creado por Chicho Ibáñez Serrador, se emitió en televisión española durante la década de los 70. ¿Recordáis el nombre de la mujer que lo presentaba?

A continuación tenéis un minuto para contestar a las siguientes preguntas:

- Seguramente conocéis bien la geografía española. El reto que os proponemos hoy es, decirnos el nombre de veinte pueblos, provincias, ciudades españolas que empiecen por la letra A. Un , dos , tres responde esta vez:

- Cambiaremos de tema, en la geografía española es muy típica la organización de fiestas y verbenas, durante el siguiente minuto debéis mencionar el máximo número de atracciones que se pueden ver en una de estas fiestas. Un, dos, tres. Responda otra vez....

- Por último, vamos a intentar recordar durante un minuto el nombre de distintas tareas domésticas que se realizan en las tareas de limpieza del hogar.

ACTIVIDAD 2: FUROR

Hacemos un recordatorio de las características de este programa de televisión. En el concurso se enfrentaban un equipo de famosos varones contra uno de famosas. Uno y otro equipo deben competir mediante pruebas musicales, de habilidad y respondiendo a preguntas de cultura general. El equipo que perdía la prueba que tocaba en ese momento debía cantar un popurrí del modo más delirante posible (subiéndose a la mesa, sacando a bailar a alguien del público o a un oponente, etc.)

A continuación haremos un simulacro de una de sus pruebas, podéis jugar solos o acompañados. Os facilitaremos una palabra y debéis tararear y escribir aquellas canciones que se os vengan a la cabeza que contengan la palabra que os proponemos, en el menor tiempo posible. Tenéis un minuto.

1. AMOR:

2. AZUL:

3. DÍA:

4. MUJER:

ACTIVIDAD 3: EL PRECIO JUSTO

El precio justo fue un programa concurso de televisión emitido en España durante la década de los 90 y en él se repartieron los mayores premios jamás otorgados en España en un concurso de televisión.

Se acercan las navidades, seguro que estáis pensando hacer regalos a las personas que más queréis, con esta actividad podréis haceros una idea de cuáles pueden ser vuestros gastos. A continuación os facilitaremos las imágenes de diferentes objetos, debéis intentar acercaos a su precio exacto. ¡Mucho ánimo!





¿Os ha resultado fácil? ¿Os acordarías del nombre del presentador más famoso del programa?

ACTIVIDAD 4: ¡AHORA CAIGO!

¡Ahora caigo! Es un programa de televisión emitido por Antena 3. ¿Recordáis quien lo presenta?

Este programa tiene varias pruebas, nosotros hemos adaptado una de ellas. Os facilitamos la definición de una palabra y alguna de las letras que contiene la palabra buscada, debéis adivinar de cual se trata.

1. Es una especie de mamífero artiodáctilo de la familia Giraffidae propio de África. Es la más alta de todas las especies de animales terrestres existentes.

		R			
--	--	---	--	--	--

2. Recipiente flexible de cuero en forma de pera y con un conducto de salida con tapón que sirve para llevar vino; puede verter el líquido en forma de chorro muy fino directamente en la boca.

			A	
--	--	--	---	--

3. Es la corteza del alcornoque (*Quercus suber*), un tejido vegetal que en botánica se denomina felema y que recubre el tronco del árbol.

C				H	
---	--	--	--	---	--

4. Sustancia compuesta por una suspensión de microorganismos atenuados o muertos que se introduce en el organismo para prevenir y tratar determinadas enfermedades infecciosas; estimula la formación de anticuerpos con lo que se consigue una inmunización contra estas enfermedades.

5.

V					A
---	--	--	--	--	---

Damos por finalizada la sesión de hoy. Esperamos que os hayáis divertido y aprendido con ella.

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.

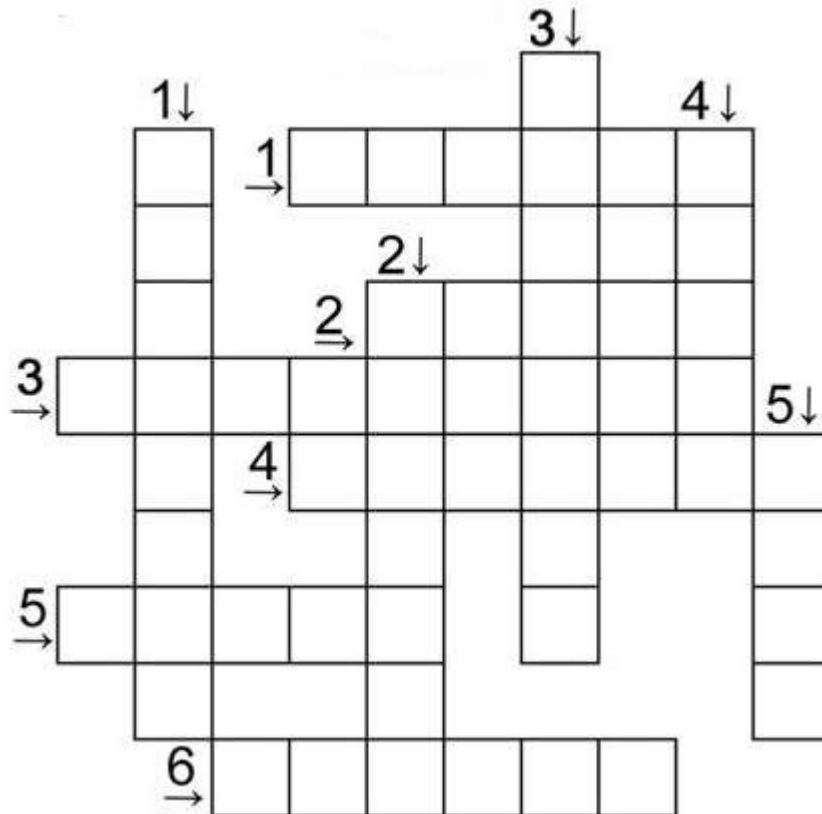


¿Lo tienes listo? ¡Perfecto! Pues adelante con la siguiente propuesta...

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

HORIZONTALES: 1- ENORME; 2-CIFRA, 3-ACUMINADO; 4-ASUSTAR; 5-BARCO; 6- APOGEO

VERTICALES: 1-HOLGAZÁN; 2-COSTOSO; 3-PROFESOR; 4-ENANA; 5-RUIN

Frase final:

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

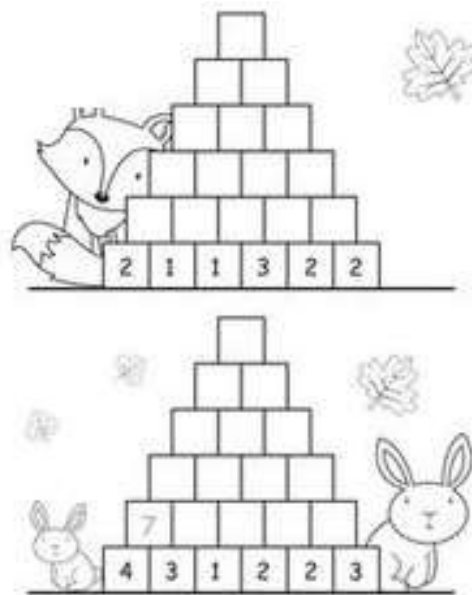
Pequeña ayuda:

Rema fuerte, alcanzar, marinero, bucanero, cuidado

SOLUCIÓN: MARINERO, REMA con CUIDADO que la mar esta FUERTE y quiero ALCANZAR la tierra a salvo. ¡¡¡BUCANERO!!!

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.

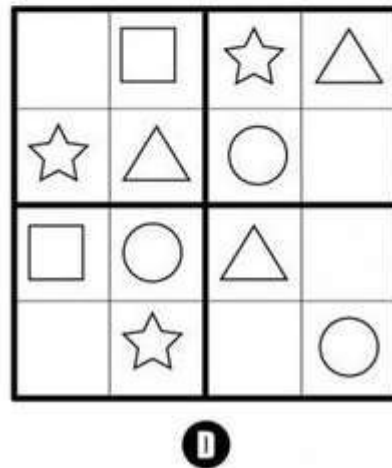
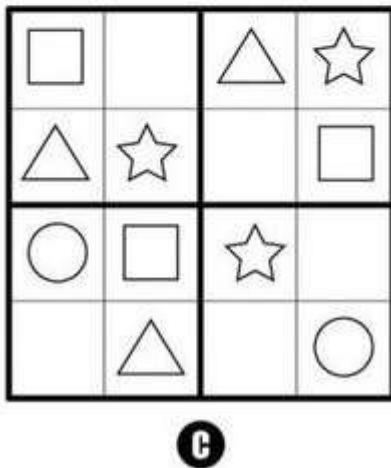
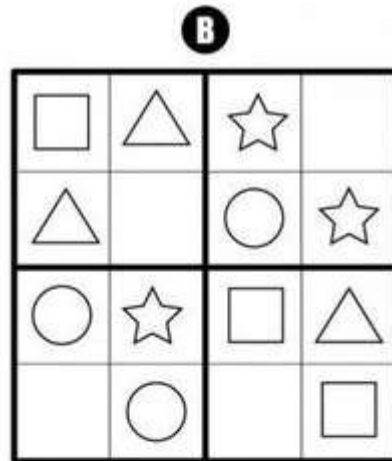
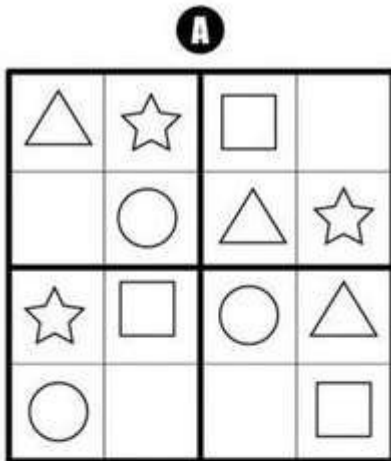


ACTIVIDAD 4: SUDOKUS

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!

SOLUCIONES



A

TRIANGULO , ESTRELLA, CUADRADO, CIRCULO

CUADRADO, CIRCULO, TRIANGULO, ESTRELLA

ESTRELLA , CUADRADO, CIRCULO, TRIANGULO

CIRCULO, TRIANGULO, ESTRELLA , CUADRADO

C

CUDRADO, CIRCULO, TRIANGULO, ESTRELLA

TRIANGULO ESTRELLA CIRCULO CUADRADO

CIRCULO CUADRADO ESTRELLA TRIANGULO

ESTRELLA TRIANGULO CUADRADO CIRCULO

D

CIRCULO CUADRADO ESTRELLA TRIANGULO

ESTRELLA TRIANGULO CIRCULO CUADRADO

CUADRAD CIRCULO TRIANGULO ESTRELLA

TRIANGULO CIRCULO CUADRADO ESTRELLA

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&dq=la+importancia+del+ocio+frase&gs_lcp=CgNpbWcOAzoECAAQHjoECAAQGFDn0QNYz9kDYLXdA2gAcAB4AIABZigBiASSAQM1LjGYAQCgAQGqAQotnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=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=CgNpbWcQA1Ci5AJY4-0CYNzxAmgAcAB4AIABYIgBjQSSAQE2mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=g3m7X6LxLMzqaMT4j8gK&bih=936&biw=1908#imgrc=_yz_WatVG8Wx5M

https://www.google.com/search?q=CRUCIGRAMA+GARFIELD+PIRATA&sxsrf=ALeKk00kwf9uPRaKpAUnRne9Wv3xZQqwcw: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=ALeKk03NZbp2idnbyM2euiePmj8NGXAEKq:1606121990888&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=L9w26yp_nBSuXM%252CurK8SGerA4hj2M%252C_&vet=1&usg=AI4_-kRE3_rLFLMq0nXUjK89Dgeg9aUCcA&sa=X&ved=2ahUKEwi29O3VppjtAhURa8AKHeU1B1MQ9QF6BAgKEFU&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=2ahUKEwjE8rToppjtAhVKe8AKHVibCD0Q9QF6BAgPEF4&biw=1908&bih=936#imgrc=WNuDToiFO4hpmM