

### SESION 08: NUNCA ES TARDE...

Nunca es tarde para aprender. Durante esta sesión insistiremos en algunos factores que intervienen en el aprendizaje de las personas adultas a la vez que trabajamos nuestra memoria.

Es evidente que en el último año nuestra manera de vivir, de relacionarnos y trabajar ha cambiado. Este aspecto ha hecho que salgan a la luz nuevas necesidades, como por ejemplo es el uso de las tecnologías. En ocasiones nos cuesta adaptarnos, es normal, pero con motivación, paciencia y a base de insistir podemos conseguirlo, y eso es lo que importa.

Nuestra obligación como educadores es fomentar el uso de las tecnologías, adaptándonos a posibles gustos e intereses y con un objetivo provechoso, no valorando únicamente resultados. Es decir, no se pide que se realicen todas las actividades a la perfección, sino que se intenten y poco a poco avancemos con este tipo de aprendizaje.

Este tipo de actividades debe permitirnos aprender y mejorar nunca provocarnos estrés y ansiedad. A lo largo de esta sesión daremos algunas recomendaciones para ello.

### ACTIVIDAD 1: ESTAMOS A TIEMPO.

Siempre es un buen momento para aprender. **Es esencial que nos enfrentemos a ellas relajados, no debemos agobiarnos, tenemos tiempo.**

En esta actividad tenemos algunas palabras cifradas. Es decir, algunas palabras en las cuales hemos cambiado letras por números:

1= A	2=E
------	-----

Cambiando los números 1 y 2 por las letras A y E respectivamente hallaréis una frase. Os ayudamos con las dos primeras palabras, vosotros debéis seguir con el resto.

PORQU<sup>2</sup> NUNC<sup>1</sup> ES T<sup>1</sup>RD<sup>2</sup>,

Y <sup>2</sup>L TI<sup>2</sup>MPO SOLO S<sup>2</sup>

<sup>1</sup>C<sup>1</sup>B<sup>1</sup> CU<sup>1</sup>ND<sup>0</sup> S<sup>2</sup> <sup>1</sup>C<sup>1</sup>B<sup>1</sup> L<sup>1</sup> VID<sup>1</sup>.

Y H<sup>1</sup>ST<sup>1</sup> <sup>2</sup>S<sup>2</sup> MOM<sup>2</sup>NT<sup>0</sup> SI<sup>2</sup>MPR<sup>2</sup> <sup>2</sup>XIST<sup>2</sup>

UN<sup>1</sup> POSIBILID<sup>1</sup>D P<sup>1</sup>R<sup>1</sup> TODO

PORQU <sup>E</sup> NUNCA
--------------------------

Numerosos estudios afirman que el ser humano tiene la capacidad de aprender durante toda su vida y que son numerosos los beneficios de mantenernos activos tanto física como mentalmente. No importa que al principio nos cueste, tenemos tiempo para aprender ¿Estamos dispuestos? ¡Ánimo!

### ACTIVIDAD 2: MOTIVACIÓN.

Un factor importante a tener en cuenta en nuestro aprendizaje es la motivación. Para ello es esencial estar motivados. En nuestro caso, es verdad que nos gustaban más los talleres presenciales, pero con este tipo de talleres aprendemos nuevas maneras de trabajar y eso

siempre es positivo. Es esencial marcarse objetivos de aprendizaje y apartar pensamientos negativos cuando nos enfrentamos a realizar las actividades.

Por ello, intentamos ir más allá de la realización de actividades. Solemos ambientarlas en temas de actualidad o interés, de manera que sólo con leerlas ponemos a trabajar nuestro cerebro. En la mayoría de las ocasiones, solo debemos intentarlo de manera relajada, un mayor número de veces y mantener la motivación, tal y como dejó reflejado el escritor Tennyson en esta frase célebre.

“Nunca será tarde para buscar un mundo mejor y más nuevo, si en el empeño ponemos coraje y esperanza”

Tennyson

En esta actividad debes contar el número de letras que te indicamos en el recuadro y anotarlas.

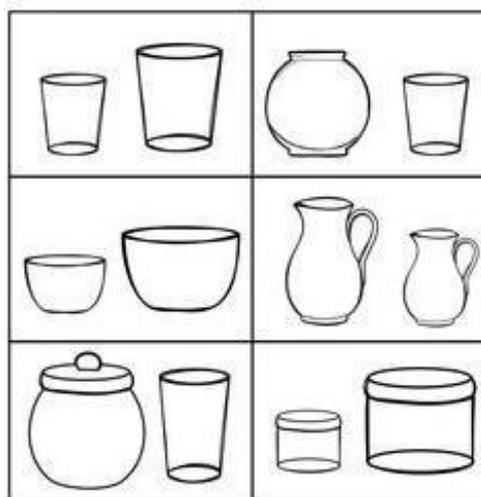
M=	R=	A=
----	----	----

Tal y como dice este autor en esta frase, debemos avanzar y adaptarnos al nuevo mundo. Tenemos ganas e ilusión con un poco de coraje y esperanza lo conseguiremos.

### ACTIVIDAD 3: FALSA IDEA DE FALTA DE CAPACIDAD.

En muchas ocasiones experiencias previas con las tecnologías pueden hacer que seamos nosotros mismos los que nos ponemos las limitaciones. Bien porque deseamos que todo fuese de otra manera y nos anclamos en el pasado; bien, porque nos parece difícil y nos da miedo enfrentarnos a ello. El que un ejercicio o sesión no nos haya salido como esperábamos no quiere decir que no podamos / sepamos hacer nada, solamente es que nos estamos adaptando. Os animamos a seguir intentándolo, los ejercicios que hemos seleccionado en esta sesión son sencillos, seguro que los hacéis fenomenal.

En esta actividad debéis rodear aquel recipiente que pueda contener mayor número de objetos, líquidos...

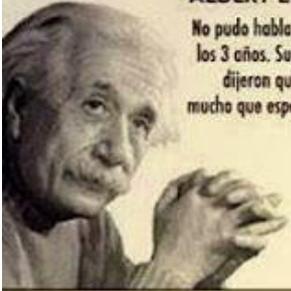
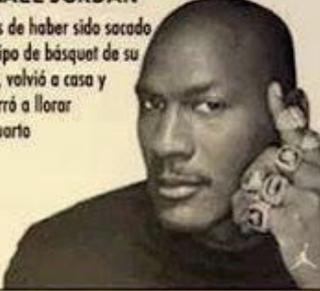
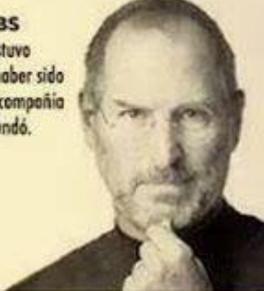


## ACTIVIDAD 4: RESPONSABILIDAD.

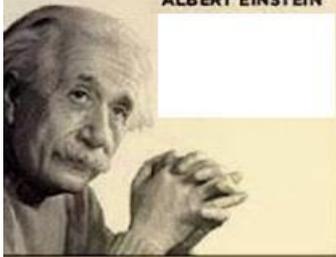
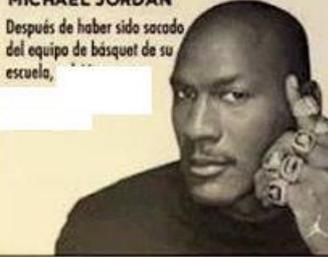
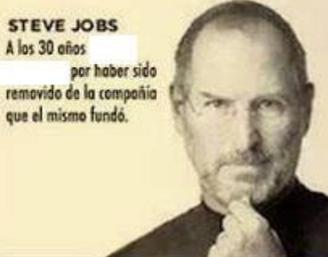
Este tipo de talleres exige un esfuerzo por todas las partes. **Semanalmente recogemos vuestras dificultades para poder mejorar las sesiones. Se está en ello y siempre se os tiene en cuenta. Gracias por vuestras aportaciones.**

En esta actividad os invitamos a observar a seis grandes famosos que llegaron lejos en sus distintas profesiones, a pesar de haber fallado alguna vez lo siguieron intentando. Leed bien los recuadros durante tres minutos, tapadlo en intentar completar el recuadro incompleto que se os muestra más abajo. Podéis hacerlo por escrito o hablado, como mejor os venga.

**¿GRANDES FRACASOS?**

 <p><b>ALBERT EINSTEIN</b> No pudo hablar bien hasta los 3 años. Sus profesores dijeron que "no había mucho que esperarse de él"</p>	 <p><b>MICHAEL JORDAN</b> Después de haber sido sacado del equipo de básquet de su escuela, volvió a casa y se encerró a llorar en su cuarto</p>
 <p><b>WALT DISNEY</b> Despedido de un periódico por "falta de imaginación y ausencia de ideas originales"</p>	 <p><b>STEVE JOBS</b> A los 30 años estuvo deprimido por haber sido removido de la compañía que el mismo fundó.</p>
 <p><b>OPRAH WINFREY</b> Removida de su puesto de lectora de noticias porque no "cuadraba bien en la televisión"</p>	 <p><b>THE BEATLES</b> Rechazados por Decca Recording Studios quienes dijeron: "No nos gusta como suenan, no tiene futuro en la música"</p>
<p><b>TODOS HAN FALLADO ALGUNA VEZ</b> <b>Lo importante es perservar siempre</b></p>	

Tras haber leído y memorizado el recuadro anterior, intenta rellenar este incompleto.

¿GRANDES FRACASOS?	
<p><b>ALBERT EINSTEIN</b></p> 	<p><b>MICHAEL JORDAN</b></p> <p>Después de haber sido sacado del equipo de básquet de su escuela,</p> 
 <p>Despedido de un periódico por "falta de imaginación y ausencia de ideas originales"</p>	<p><b>STEVE JOBS</b></p> <p>A los 30 años por haber sido removido de la compañía que el mismo fundó.</p> 
<p><b>OPRAH WINFREY</b></p> <p>Removida de su puesto de lectora de noticias porque no "cuadraba bien en la televisión"</p> 	<p><b>THE BEATLES</b></p> <p>Rechazados por Decca Recording Studios quienes dijeron:</p> 

Si no os salen algunas de las actividades, os animamos a seguir preguntando e intentando hacerlas. **Todos fallaron alguna vez, pero finalmente lo consiguieron. Estamos seguros de que llegaréis a conseguirlo como estos famosos.**

#### ACTIVIDAD 5: CADA UNO A SU RITMO.

En algunas ocasiones se puede llegar a percibir que durante este tiempo se han perdido facultades. En la mayoría de las ocasiones no es así. Debemos tener en cuenta que cada uno lleva su ritmo, nadie es "bueno" en todo, cada uno llevamos nuestro proceso de aprendizaje, eso es natural. No debemos agobiarnos por ello. Como decíamos en los talleres presenciales todos tenéis un 10, **lo importante es el proceso, el esfuerzo y dedicación de cada semana.** ¡Seguid así!

A continuación, os proponemos un ejercicio de cálculo mental. Debéis fijaos bien y continuar las series numéricas. Por ejemplo: en la de las estrellas debéis ir sumando de dos en dos; en la de los cuadrados ir restando de dos en dos. Os dejamos que penséis cómo hacer las otras dos y os pongáis manos a la obra. ¡Suerte!

46 48

---

71 67 65

---

29 32

---

90 85

**¡FELIZ SEMANA!**



WEBGRAFÍA:

[https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Matem%C3%A1ticas/Series\\_num%C3%A9ricas/Series\\_num%C3%A9ricas\\_jj768741hh](https://es.liveworksheets.com/worksheets/es/Matem%C3%A1ticas/Series_num%C3%A9ricas/Series_num%C3%A9ricas_jj768741hh)

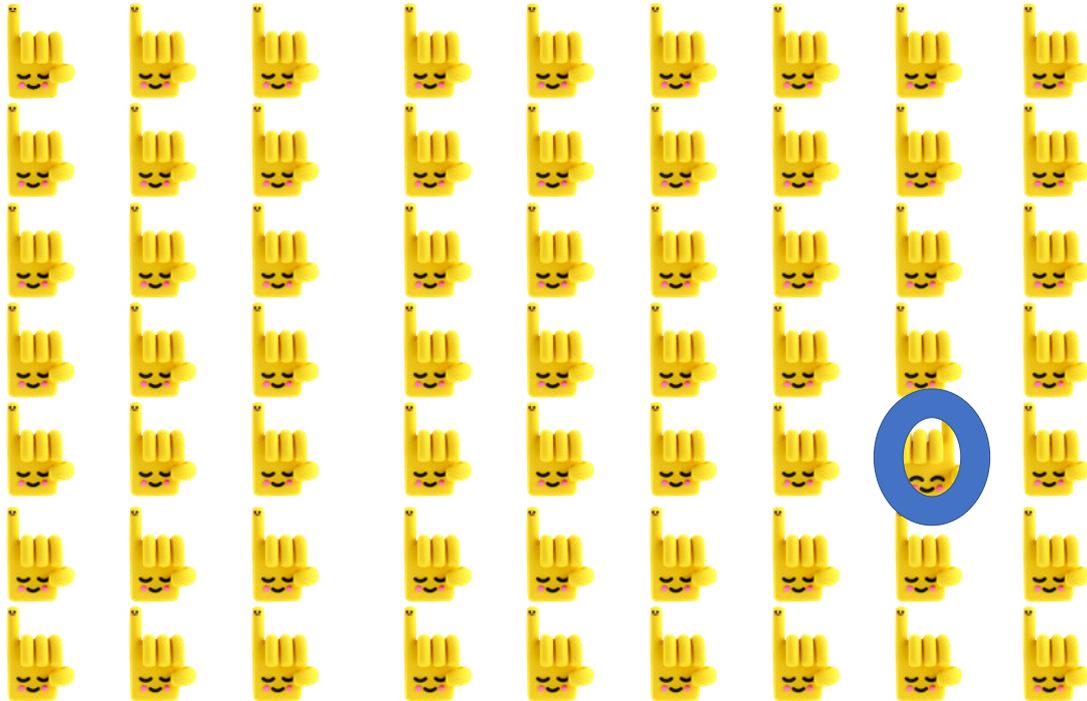
[https://www.google.com/search?q=GRANDES+FRACASOS+PINTEREST&rlz=1C1OKWM\\_esES935ES935&sxsrf=ALeKk03zWpQXaj-JqBuwpNbEp5uAUzFjw:1616407374176&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiT-eXa0sPvAhXRfMAKHfPaAM8Q\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1522&bih=680&dpr=1.25#imgsrc=csPEJpSFfNBfsM](https://www.google.com/search?q=GRANDES+FRACASOS+PINTEREST&rlz=1C1OKWM_esES935ES935&sxsrf=ALeKk03zWpQXaj-JqBuwpNbEp5uAUzFjw:1616407374176&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiT-eXa0sPvAhXRfMAKHfPaAM8Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1522&bih=680&dpr=1.25#imgsrc=csPEJpSFfNBfsM)

[https://elpais.com/elpais/2020/01/16/icon/1579165265\\_197368.html](https://elpais.com/elpais/2020/01/16/icon/1579165265_197368.html)

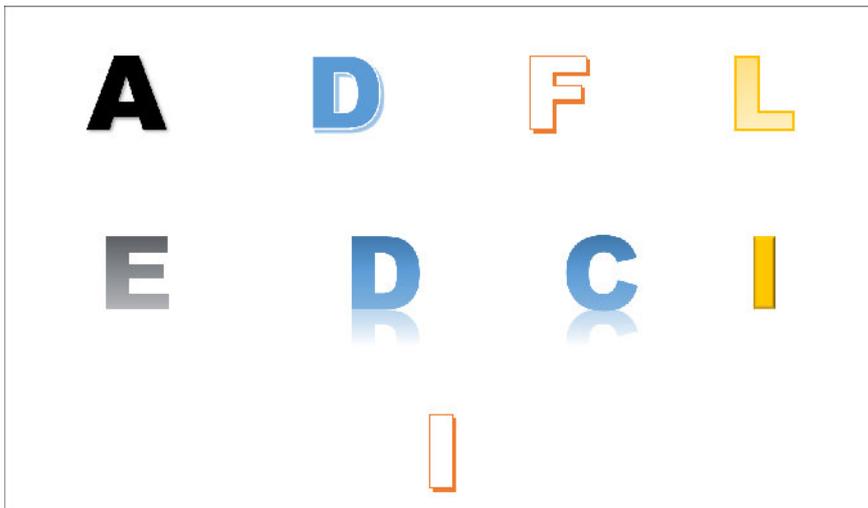


# CORRECCIÓN SESIÓN 7: DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD

## Actividad 1: RODEATE DE GENTE OPTIMISTA

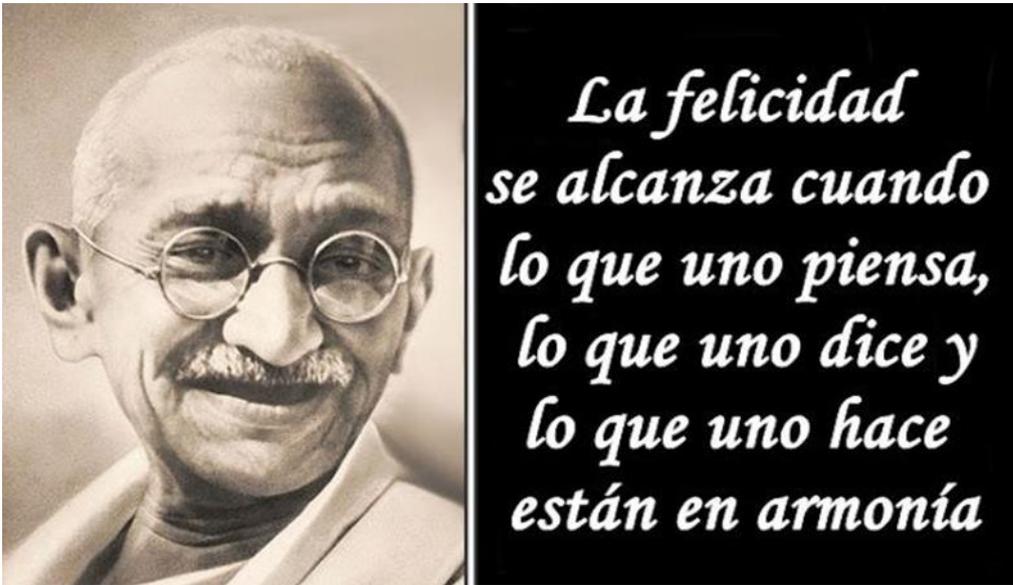


## Actividad 2: PRACTICA DEPORTE



F	E	L	I	C	I	D	A	D

### ACTIVIDAD 3: SUBE TU AUTOESTIMA.



### ACTIVIDAD 4: VALORA LOS DETALLES DEL DÍA A DÍA.



## ACTIVIDAD 5: APRENDER A PERDONAR.

Mientras el debate sigue sobre si los ejercicios cognitivos le ayudarán a reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, mantener su mente ágil, activa mejorará su bienestar general. Realiza ejercicios regularmente como caminar, bailar, utilizar la mano izquierda si eres diestro y a derecha, si eres zurdo para peinarte y si no tienes cabello para cepillarte si no tienes dientes, para abotonar tu camisa. Ahora sonríe, si lo leíste completo.

MIENTRAS EL DEBATE SIGUE SOBRE SI LOS EJERCICIOS COGNITIVOS LE AYUDARÁN A REDUCIR EL RIESGO DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER, MANTENER SU MENTE ÁGIL, ACTIVA, MEJORARÁ SU BIENESTAR GENERAL.

REALIZA EJERCICIOS REGULARMENTE COMO CAMINAR, BAILAR, UTILIZAR LA MANO IZQUIERDA SI ERES DIESTRO Y DERECHA SI ERES ZURDO PARA PEINARTE Y SI NO TIENES CABELLO PARA CEPILLARTE, SI NO TIENES DIENTES PARA CEPILLARTE, PARA ABOTONARTE TU CAMISA. AHORA SONRÍE SI LO LEÍSTE COMPLETO.

**¿RECUERDAS CUALES SON LOS TRES TEMAS QUE DEBEN TRABAJAR LOS GOBIERNOS EN ESTE DÍA? ¿TE DIJIMOS AL COMENZAR LA SESIÓN ;**

---

1. ERRADICAR LA POBREZA.
2. REDUCIR AL MÍNIMO LA DESIGUALDAD EN EL MUNDO.
3. CUIDAR Y PROTEGER AL PLANETA.