

SESIÓN 11: LA CARTA

Al igual que en la sesión de memoria inicial, dedicaremos unas sesiones a mejorar nuestra memoria trabajando también aspectos que promueven la autodeterminación.

En el área de psicología, la autodeterminación personal se refiere a la capacidad que tiene una persona para decidir por sí misma aquello que le concierne. Según la autodeterminación personal, cada uno tiene el poder de tomar las decisiones y determinar el propósito de su vida de acuerdo con su voluntad.

En esta sesión insistiremos sobre todo en la flexibilidad cognitiva, importante ya que nos ayuda a buscar alternativas para adaptarnos al entorno cuando algo no nos sale como esperamos y las funciones ejecutivas que nos permiten planificarnos y dar estructura a nuestro día a día.

Para ello es esencial mantenerse activo tanto física como mentalmente, tal y como hacéis vosotros semanalmente. Os animamos a realizar las actividades de esta semana

ACTIVIDAD 1: CARTA A UN HIJO

Leed atentos la siguiente carta (obtenida del libro “mejora tu memoria” de la editorial RBA acipreses, colección “Mente en forma”). Podéis observar que durante éste Josefa, ha intentado buscar soluciones (a su manera) a todas las dificultades que ha ido encontrando.

Además, debes subrayar las siguientes palabras del texto:

LAVADORA- ESCRIBO- CHAQUETA- COCHE-VIRGEN
DIRECCIÓN- CEMENTERIO-PUKY – EMBARAZADA-
BEBÉ- EXPLOSIÓN

Querido hijo:

1. Te pongo estas líneas para que sepas que te escribo. Así que si recibes esta carta es porque te llegó; si no, avísame y te la mando de nuevo.
2. Te escribo despacio porque sé que no puedes leer deprisa. El otro día, tu padre leyó que, según las encuestas, la mayoría de los accidentes ocurren a un kilómetro de casa, así que nos hemos mudado más lejos. La casa es preciosa; tiene una lavadora que no estoy segura de si funciona o no. Ayer metí la ropa, tiré de la cadena y no he vuelto a ver la ropa desde entonces, pero bueno...
3. Con respecto a la chaqueta que querías, tu tío Pepe dijo que si la mandábamos con los botones puestos pesaría demasiado y el envío sería muy caro, así que quitamos los botones y los pusimos en el bolsillo.
4. Te cuento que el otro día hubo una explosión por el gas de la cocina, y tu padre y yo salimos disparados por el aire cayendo fuera de la casa. ¡Qué emoción! Era la primera vez que tu padre y yo salíamos juntos en muchos años.
5. Hablando de tu padre, ¡qué orgullo! Te cuento que tiene un nuevo trabajo con cerca de quinientas personas por debajo de él. Y es que lo han contratado como cortacésped del cementerio.
6. Tu hermana Julia, la que se casó con su marido, por fin dio a luz, pero como todavía no sé de qué sexo es la criatura, no te sé decir si eres tío o tía. Si el bebé es una niña, tu hermana va a llamarla como yo. Se nos va a hacer muy raro llamar a su hija "mamá".
7. Tu padre le preguntó a tu hermana Pilar si estaba embarazada. Ella le dijo que sí, que, de cinco meses, pero entonces tu padre le preguntó si ella estaba segura que era de ella. La Pilarica dijo que sí.
8. Por cierto, que tu primo Paco se casó y resulta que le reza todas las noches a la esposa, porque es virgen.
9. Tu perro Puky nos tiene preocupados, se empeña en perseguir a los coches que están parados.
10. Aunque peor es lo de tu hermano Juancho. Cerró el coche y dejó las llaves dentro. Tuvo que ir hasta casa por el duplicado para poder sacarnos a todos del coche.

11. Bueno hijo, no te pongo mi dirección en la carta, porque no la sé. Resulta que la última familia que vivió por aquí se llevó los números para no tener que cambiar de domicilio.

Tu madre que te quiere, Josefa.

ACTIVIDAD 2: ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA.

Si estás convencido de que te has quedado con los detalles del texto pasa a elegir la respuesta correcta de las siguientes preguntas, si no vuelve a releerlo tantas veces como necesites y elige la opción correcta sin mirar el texto.

¿Quién dijo que había que quitarle los botones a la chaqueta?

- a. Tío Luis
- b. Tía Manoli
- c. Tío Pepe
- d. Tío Paco.

¿Quién está embarazada?

- a) Tu prima Julia.
- b) Tu Herman Pilar.
- c) Tu hermana Julia.
- d) La prima Pilar.

¿Quién nos dejó encerrados en el coche?

- a) Tu hermano Juancho.
- b) Tu tío Enrique.
- c) Tu padre
- d) Tu hermana Isabel

¿Quién ha dado a luz?

- a) Tu hermana Pilar
- b) Tu hermana Julia.
- c) Tu prima Pilar.
- d) Tu prima Julia.

¿Quién le reza a su esposa?

- a) Tu tío Paco.
- b) Tu primo Aurelio.
- c) Tu primo Paco.
- d) Tu primo Juancho.

ACTIVIDAD 3:

Ordena las palabras según el orden en que aparecen en la carta que le escribe una madre a su hijo, he intentar reconstruir la historia que en la carta cuenta.

LAVADORA- ESCRIBO- CHAQUETA- COCHE-VIRGEN
DIRECCIÓN- CEMENTERIO-PUKY – EMBARAZADA-
BEBÉ- EXPLOSIÓN

Coloca las palabras del recuadro anterior en orden en la siguiente tabla. Para recordarlo mejor, puedes asociar cada palabra a lo que sucedió en la carta. Te ayudamos poniendo la primera y última palabra....

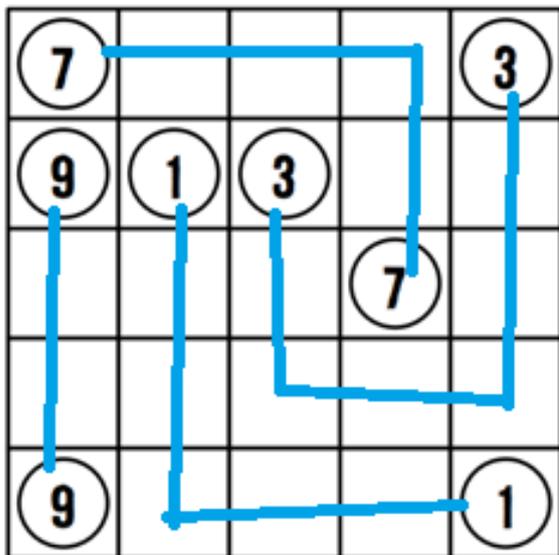
1. ESCRIBO	CARTA
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11. DIRECCIÓN	ACTUAL

ACTIVIDAD 4: ARUKONE

Para trabajar nuestra flexibilidad cognitiva, además de la lógica y la orientación espacial. Os mostramos para esta semana el juego del Arukone. Consiste en una cuadrícula con algunos números repetidos. Nosotros debemos intentar unir los números de igual valor, es decir, aquellos iguales siguiendo las siguientes normas:

- Debes formar caminos entre todas las casillas numeradas con el mismo número, de forma que queden unidos los dos números iguales. Es decir, el 1 con el 1, el 3 con el 3....
- Los caminos que unen los números no pueden cruzarse.
- Todas las casillas de la cuadrícula deben ser atravesadas por algún camino.

Os ponemos un ejemplo para facilitaros la comprensión del juego.



- Hemos unidos los números iguales.
- Los caminos no se cruzan.
- Por todas las casillas de las cuadrículas pasa algún camino.

Ahora os toca realizar el ejercicio a vosotros con las siguientes cuadrículas. ¡Ánimo!

	8			8	
	6				7
					6
		2			9
7	9				2

1			5	3		
		6				2
				4	1	
	5	6		2	3	4

¡FELIZ SEMANA!



WEBGRAFÍA:

<https://www.google.com/search?q=FRASE+NADA+TIENE+EDAD&tbm=isch&ved=2ahUKEwiSqMSwpPjvAhUGZRoKHYeKA6cQ2->

[cCegQIABAA&oq=FRASE+NADA+TIENE+EDAD&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoFCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgIIADoECAAQQzoHCAAQsQM6QzoGCAAQCBAeUMjSAViJkwJggZUCaAJwAHgCgAFfiAHwJJIBAjYymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&sclient=img&ei=QwR0YNL6JobKaYeVjrgK&bih=738&biw=1506&rlz=1C1OKWM_esES935ES935&hl=es#imgrc=8C0wxwirUPqZuM](https://www.google.com/search?q=FRASE+NADA+TIENE+EDAD&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoFCAAQsQM6CAgAELEDEIMBOgIIADoECAAQQzoHCAAQsQM6QzoGCAAQCBAeUMjSAViJkwJggZUCaAJwAHgCgAFfiAHwJJIBAjYymAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWewAQrAAQE&sclient=img&ei=QwR0YNL6JobKaYeVjrgK&bih=738&biw=1506&rlz=1C1OKWM_esES935ES935&hl=es#imgrc=8C0wxwirUPqZuM)

<http://diyaprendiendo.blogspot.com/2018/01/arukone.html>

<https://educacionpermanente.home.blog/>

SESIÓN 10: CIFRAS Y LETRAS

ACTIVIDAD 1:

32	55	230	41	10	56	78	42	23	36
15	1	28	47	24	37	81	58	96	69
84	25	33	123	44	75	63	42	11	8
124	6	19	321	198	254	4	27	95	2
13	38	97	21	354	75	62	56	45	16
50	59	7	215	270	176	267	93	27	200
0	65	3	159	21	147	202	158	64	155
48	231	308	101	48	265	56	5	71	18

Menores que 20	Entre 20 y 55	De 55 a 124	Mayores que 124
10-15-1-11-86-19-4-2-1316-7-0-3-5-18	32-55-41-42-23-36-28-47-24-37-25-33-44-42-38-21-45-27-50-21-48	56-78-81-58-96-69-84-75-63-124-95-97-75-62-56-59-93-65-64-101-56-71-123	230-321-198-254-354-215-270-176-267-200-159-147-202-158-155-231-308-265

SE REPITEN EL 27-48 -21 - 56

ACTIVIDAD 2:

Rollitos de primavera	CHINA
Frijoles	NICARAGUA
Pizza	ITALIA
Sushi	JAPÓN
Perrito caliente	ESTADOS UNIDOS
Musaka	GRECIA
Couscous	MARRUECOS
Caviar	IRÁN
Salmón	NORUEGA

ACTIVIDAD 3:

ROSA- MOSCA. SALAMANCA-
 MEJILLÓN-MADRID- CLAVEL.LIRIO-
 JAÉN- DALIA- JACINTO-SILLA-
 SOFÁ—SORIA- MONO- CANGURO-
 CÓMODA-MESA-CALAMAR-
 LIBRERÍA - BADAJOZ

FLORES	ANIMALES	CIUDADES	MUEBLES
Rosa	Mosca	Salamanca	Silla
Clavel	Mejillón	Madrid	Sofá
Lirio	Mono	Jaén	Cómoda
Dalia	Canguro	Soria	Mesa
Jacinto	Calamar	Badajoz	librería

ACTIVIDAD 4:

Diez múltiplos de 3	3-6-9-12-18-24-27-30-33-36
Ocho múltiplos de 4 que no sean múltiplos de 3	4-8-16-20-28-40-44-48
Seis múltiplos de 6 que no sean múltiplos de 5.	6-12-18-24-36-42

ACTIVIDAD 5:

Nos despedimos esta semana con la siguiente actividad. Debéis fijaos en las filas, por ejemplo, la 1º y comparar las letras que hay en cada uno de los recuadros. A continuación, debéis anotar en la casilla de abajo cual es la letra que NO se repite en ambas.

1º	KYTUHC BQ	QHBYTCK
2º	CPYTGHÑO	YÑPCHTG
3º	LADIZFS	DJSFILZ
4º	NBMOPRCV	CBNVMPO
5º	FTBXULG	ELBGUFXT

1º	2º	3º	4º	5º
U	o	j	r	e

¡FELIZ SEMANA!

