

SESIÓN 10: CIFRAS Y LETRAS

Esta semana os presentamos una sesión de estimulación cognitiva con actividades con números y letras. La memoria es uno de los procesos mentales que se resiente con la edad. Como si se tratase de un músculo más, necesitamos ejercitar el cerebro para mantenerlo en forma; en caso contrario, se produce un progresivo deterioro que afecta a su buen funcionamiento. En esta sesión en concreto, trabajaremos la atención, el lenguaje, la categorización y el cálculo mental.

Recordad que debéis disfrutar con ella, si os resulta complicado podéis pasar a la siguiente actividad, hasta que resolvamos dudas.

ACTIVIDAD 1:

Trabajaremos nuestra atención con la siguiente tabla de número. Debes clasificar los números del recuadro según las indicaciones de la tabla. Parece complicado, pero no lo es, tan sólo deberéis dedicarle un poco más de tiempo.

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

ACTIVIDAD 2:

Os proponemos una actividad relacionada con la gastronomía, platos típicos de algunos países. Ahora debes relacionar mediante flechas los diferentes productos y los países con los que están relacionados. Si no sabes de alguno, puedes preguntar o investigar buscando el nombre en internet. ¡Ánimo!

Rollitos de primavera	Estados unidos
Frijoles	Grecia
Pizza	Nicaragua
Sushi	China
Perrito caliente	Noruega
Musaka	Marruecos
Couscous	Japón
Caviar	Italia
Salmon	Irán

ACTIVIDAD 3:

Para la siguiente actividad debes clasificar las palabras del recuadro tan rápido como te sea posible en su columna correspondiente. Está es fácil, ¿verdad?

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

FLORES	ANIMALES	CIUDADES	MUEBLES

ACTIVIDAD 4:

Os proponemos ahora un ejercicio de cálculo mental. Para realizarlo debéis rellenar la siguiente tabla siguiendo las instrucciones. Os recordamos que:

“Los múltiplos de un número son todos los posibles resultados de multiplicar ese número por todos y cada uno de los números naturales”. Ejemplos: múltiplos de 2, serían: 2, 4, 6, 8, 10... Es decir, el resultado de multiplicar el $2 \times 1 = 2$, $2 \times 2 = 4$, $2 \times 3 = 6$ Y así sucesivamente.

Esta actividad os puede resultar más complicada, no os agobiéis. ¡Si no os sale pasad a la siguiente y listo!

Diez múltiplos de 3	
Ocho múltiplos de 4 que no sean múltiplos de 3	
Seis múltiplos de 6 que no sean múltiplos de 5.	

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				

¡FELIZ SEMANA!



Webgrafía:

<https://www.google.com/search?q=n%C3%BAmeros+y+letras+fichas+estimulaci%C3%B3n+cognitiva&rlz=1C1OKWMeS935ES935&sxsrf=ALeKk03jLZxx5fDRspMLXNREsc3WG Wvfw:1617700306523&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwja4 2go-nvAhVFXyYUKHUGUBOoQ AUoAXoECAEQAw&biw=1534&bih=750#imgrc=CyF5yX000g ecM>

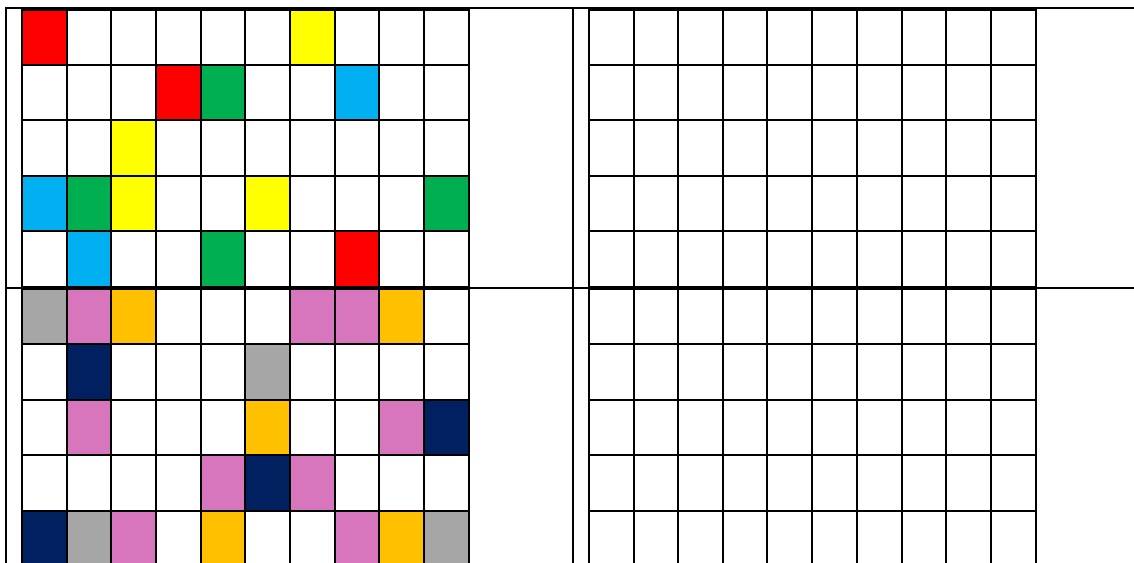
Sesión 9: LAS FORMAS

Existen muchas teorías y estudios que proponen que las figuras geométricas transmiten sensaciones, por lo que al combinarse con otros elementos se puede obtener un mensaje claro y sumamente potente que transmita emociones.

Actividad 1: EL CUADRADO

Las formas del cuadrado suelen representar en nuestra vida diaria aspectos relacionados con la fortaleza, la seguridad, la masculinidad, el orden, el realismo, la honestidad, la confianza.

En el siguiente ejercicio trabajarás tu atención, debes copiar los colores y posiciones del cuadro de la izquierda en el recuadro de la derecha. Es fácil, ¿verdad?

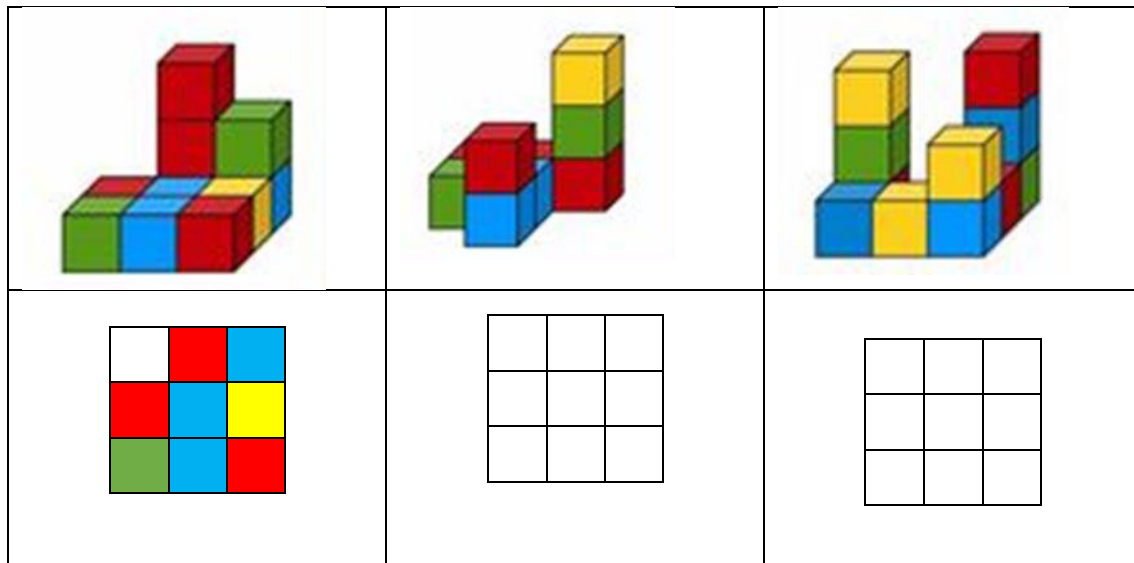


ACTIVIDAD 2: EL CUBO.

En esta actividad trabajaremos la orientación espacial a través del un juego con cubos, figura formada 6 cuadrados en sus 6 caras.

A continuación, se os presentan una serie de construcciones de bloques de colores. Debéis imaginar que cogéis el objeto con vuestras manos y lo miráis por la parte de abajo. ¿qué colores

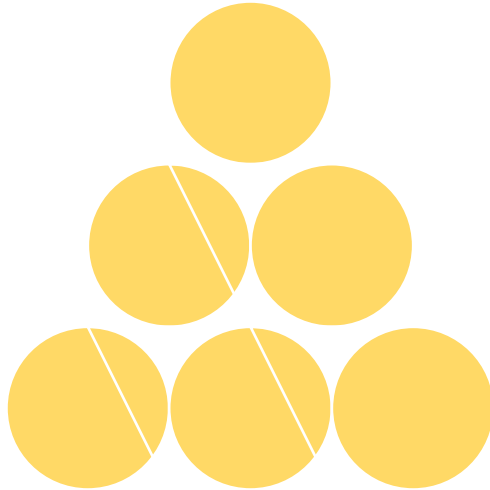
veráis? Piénsalo y colorea como piensas que sería en el recuadro de abajo. Pista: si no sabes cómo es alguno, puedes dejarlo en blanco o colorear del color que ves que queda encima. Parece que este ejercicio es más difícil, para resolverlo sólo tendrás que dedicarle más atención y tiempo, seguro que puedes...



ACTIVIDAD 3: EL CÍRCULO

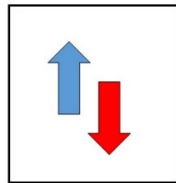
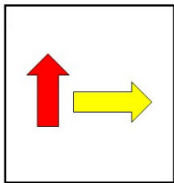
Normalmente se asocian las formas circulares a adaptabilidad, movimiento, flexibilidad, creatividad, globalidad, perfección, infinito, protección...

Queremos que utilicéis vuestro razonamiento lógico y protejáis vuestro cerebro con este ejercicio. Para ello debéis completar el interior de estos círculos con números del 1 al 6 de manera que se cumpla el siguiente requisito, todas las caras del triángulo deben sumar el número nueve. Recordad que le debéis dedicar tiempo, tenéis varios días de vacaciones. ¡Ánimo!

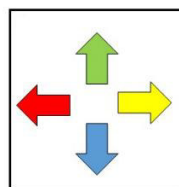
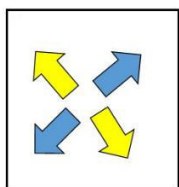
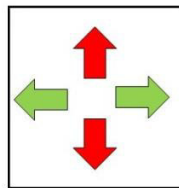
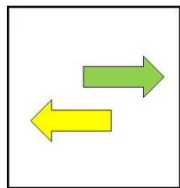


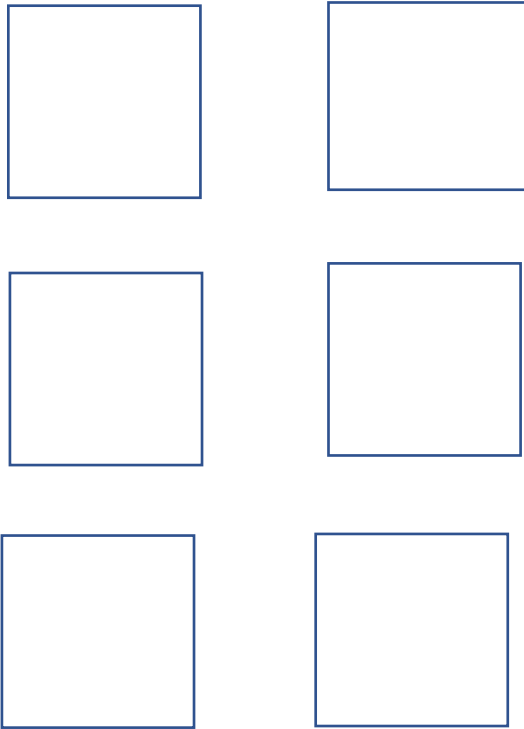
ACTIVIDAD 4: LINEAS RECTAS.

Las líneas rectas son símbolo de unión, enlace, comunicación, cooperación, acercamiento, correlación. Queremos que trabajéis vuestra memoria visual, os proponemos asociar la disposición de las flechas en cada recuadro con una palabra, y sin mirar tratéis de colocarlas en los recuadros en blanco de más abajo.



GIRO DERECHA





ACTIVIDAD 4: EL TRIÁNGULO.

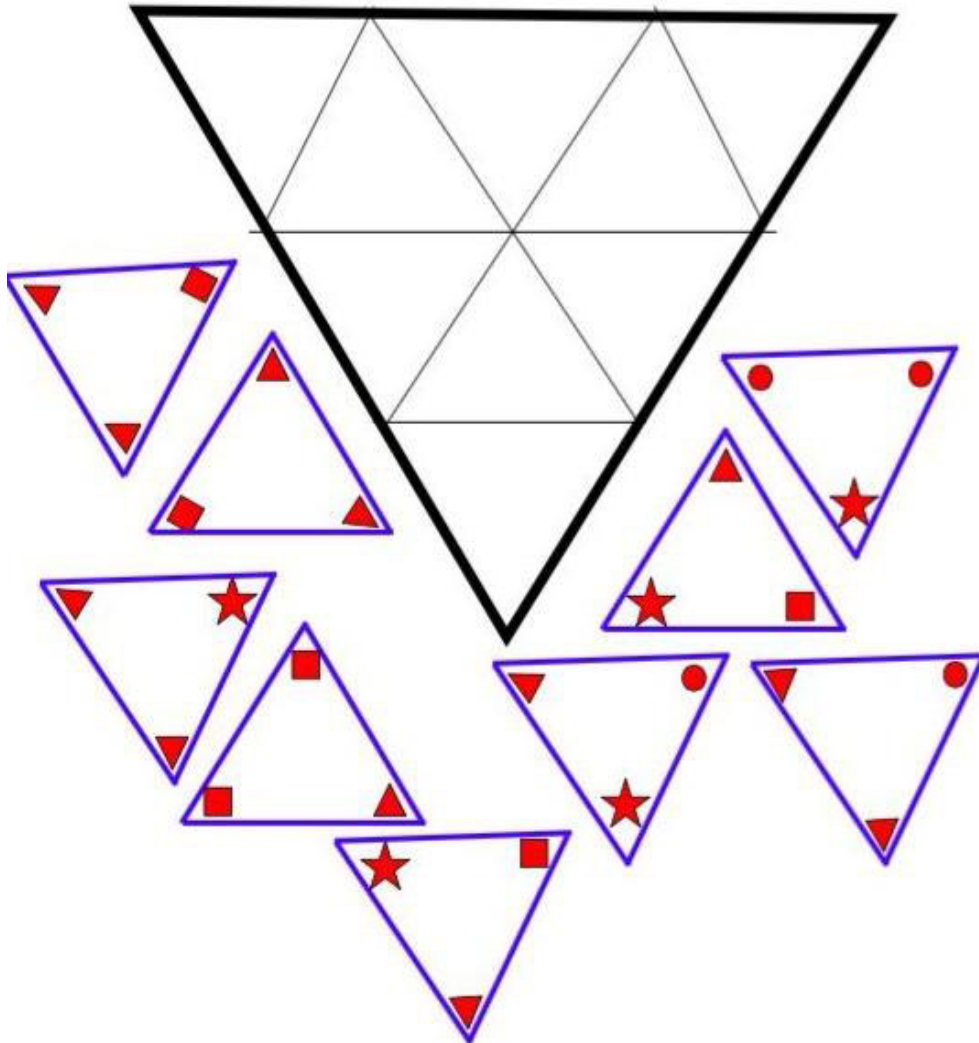
El triángulo, es símbolo de poder, avance, vitalidad, inspiración, crecimiento, poder... Por eso hemos elegido esta figura para terminar la sesión de hoy. Por otra parte, ya hemos hablado en otras sesiones, sobre los beneficios de la realización de puzles para mantener sana nuestra mente. Hemos unido, triángulos y puzles para que realicéis la siguiente actividad.

Debéis construir una pirámide invertida (el triángulo grande en blanco que se os muestra a continuación). Para ello utilizareis los triángulos que aparecen alrededor de estos, si os fijáis bien, veréis que en sus lados hay un triángulo y un cuadrado pequeño, una estrella y un círculo...

A modo de domino, los triángulos de fuera deben quedar colocados en el triángulo grande hasta completarlo.

Nota importante: esta actividad es más compleja, no os preocupéis si no os sale. Para facilitar su realización podéis

imprimir las figuras recortarlas e ir probando las distintas posiciones de las fichas. Intentadlo varias veces, es normal que a la primera no os salga. Lo importante no es que lo resolváis, yo os enviaré la solución, si no que trabajes al intentarlo. ¡Mucho ánimo!!!



FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA, OS DESEAMOS VIVIRLAS CON:



Puedes buscar en el recuadro de más abajo lo que os hemos querido transmitir con estas figuras.

 <p>ESTRELLA</p> <p>Logro - Éxito - Espiritualidad Libertad - Salvación - Triunfo Inmensidad - Sueños - Deportes</p>	 <p>CRUZ</p> <p>Unión - Asistencia - Colaboración Bivalencia - Oposición - Equipo</p>	 <p>ESPIRAL</p> <p>Continuidad - Excelencia - Ilusión Relativismo - Energía - Vitalidad</p>
 <p>HEXAGONO</p> <p>Inteligencia - Perfección - Unidad Sinergia - Trabajo - Sabiduría</p>	 <p>CORAZON</p> <p>Sentimientos - Felicidad - Amor Relacionamiento - Identificación - Encanto Empatía - Nobleza</p>	 <p>LINEA</p> <p>Unión - Acercamiento - Cooperación Suavidad - Dinamismo - Simplismo</p>

WEBGRAFÍA:

<https://www.aulapt.org/wp-content/uploads/2015/09/geometria-.pdf>

<https://www.pinterest.ca/pin/334533078566155459/>

<https://www.paredro.com/sensaciones-de-las-figuras-geometricas-segun-la-psicologia-de-la-forma/#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20de%20la%20forma%20re%C3%BAne%20distintos%20postulados%2C%20teor%C3%ADas%20y,sumamente%20potente%20que%20transmita%20emociones.>