
Envejecimiento activo y saludable



Guía de estimulación cognitiva de la
memoria de trabajo
en adultos mayores

María José Ramírez Dávila



Diseño de guía: María José Ramírez
Imagen de portada tomada de:
canva.com
Quito-Ecuador, 2021
Contacto: mramdav@gmail.com



*La vejez llega en el momento
en que uno deja de aprender,
tenga veinte u ochenta años.*

-Henry Ford.



TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	5
OBJETIVOS	6
¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?	7
¿CÓMO ES UNA SESIÓN?	8
ESTA GUÍA LE PERTENECE A:.....	10
AUTOEVALUACIÓN I	11
SESIÓN 1	12
SESIÓN 2	16
SESIÓN 3	20
SESIÓN 4	24
SESIÓN 5	28
SESIÓN 6	32
SESIÓN 7	36
SESIÓN 8	40
SESIÓN 9	45
SESIÓN 10	50
SESIÓN 11	55
SESIÓN 12	59
SESIÓN 13	63
SESIÓN 14	69
SESIÓN 15	74
AUTOEVALUACIÓN II	79
SESIÓN 16	80
SESIÓN 17	84
SESIÓN 18	89
SESIÓN 19	93
SESIÓN 20	97
SESIÓN 21	102
SESIÓN 22	105
SESIÓN 23	109
SESIÓN 24	113
SESIÓN 25	117
SESIÓN 26	121
SESIÓN 27	125
SESIÓN 28	129
SESIÓN 29	133
SESIÓN 30	138
AUTOEVALUACIÓN III.....	144
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	146



PRESENTACIÓN

¿Sabía usted que Ecuador es considerado el mejor destino del mundo para jubilarse? De acuerdo a International Living, empresa de turismo estadounidense, nuestro país encabeza las listas de los países deseados por muchos extranjeros para aprovechar esta nueva etapa (El Universo, 2015). Sin embargo, el anhelo de un envejecimiento activo y saludable no depende sólo del sitio geográfico donde nos encontramos, sino de cómo nos responsabilizamos de nuestro estilo de vida.

Todos somos conscientes de que no se trata sólo de tener una vida larga, sino de que las condiciones de la longevidad impliquen bienestar, satisfacción y salud. En este sentido, la guía que se le presenta a continuación tiene el objetivo de ser un instrumento a favor de su desarrollo integral. La tercera edad es una etapa que, al igual que otras, implica cambios a nivel físico, psicológico, cognitivo y social. Envejecer activamente es tomar acción y alargar nuestra calidad de vida (Agudo, 2007). Como dicen por ahí, “más vale prevenir que lamentar”.

Cuando se habla de estimulación cognitiva se hace referencia a la posibilidad de entrenar las funciones mentales como la atención, la memoria, la percepción, entre otras, para mantener y mejorar su desempeño. En esta ocasión se hace énfasis en la memoria de trabajo, este tipo de función nos permite almacenar información por un período corto de tiempo y es la que suele presentar dificultades a medida que crecemos (Palacios y Morales, 2011). Tal vez le ha pasado ir a la cocina y olvidar qué iba a hacer, o ir a la tienda y regresar con el mercado incompleto. No se ofusque, no fue usted, sino su memoria de trabajo.

Al igual que fortalecemos los músculos de nuestras extremidades, el cerebro tiene la capacidad de seguir aprendiendo, de continuar transmitiendo información y de seguir desarrollando habilidades. Esta propiedad se conoce como plasticidad y debe ser aprovechada a lo largo de la vida, pues “lo que no se usa, se pierde” (Horta et al., 2019).

Esta guía le presentará actividades a resolver, desafíos y acertijos que van más allá de los típicos crucigramas del periódico, no se trata sólo de llenar hojas y hojas en blanco, sino también de interactuar con uno mismo y el ambiente que le rodea sin temor a equivocarse. Usted, mejor que nadie sabrá que envejecimiento no es igual a deterioro y que existen cientos de propuestas para mantenerse saludable.

Le invitamos a usar esta guía como parte de su rutina cotidiana y complemento de una vida saludable. Somos seres bio-psico-sociales, es decir, con un cuerpo (biológico), con una mente (psicológico) y en contacto con la sociedad (social), y por ende necesitamos que todas nuestras conductas sean coherentes. En este sentido, la estimulación cognitiva tendrá resultados favorables para usted si se acompaña de una alimentación sana, ejercicio diario, sueño apropiado y el contacto con otros.

Este documento está hecho para usted, úselo en beneficio de su calidad de vida.



OBJETIVOS

Objetivo general

Estimular las habilidades físicas, cognitivas y psicosociales por medio de actividades autoaplicables en beneficio de una vejez activa y saludable.

Objetivos específicos

- Desarrollar actividades para fortalecer el desempeño de la memoria de trabajo del usuario.
- Sensibilizar respecto a la importancia de mantenerse en actividad física, mental y social como base para la salud integral.
- Comprender la posibilidad de ejecutar las actividades de estimulación en la vida diaria.



¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?



Llene sus datos personales, esta guía **le pertenece**.



La guía está organizada por **Sesiones**, es decir, una cantidad de actividades que deben realizarse en un mismo período o momento.



Cada Sesión tiene una duración aproximada de **45 a 50 minutos**. No se preocupe si le toma más tiempo o concluye rápido. **Es importante que vaya a su ritmo**.



Se le recomienda realizar **3 Sesiones** por semana en horarios libres durante la mañana o tarde. **Esto puede variar acorde a su disponibilidad de tiempo**.

Por ejemplo:

Sesión 1 – Lunes a las 09:00

Sesión 2 – Miércoles a las 16:00

Sesión 3 – Viernes a las 11:00

En la siguiente página encontrará un **calendario** que le permitirá marcar los días que use la guía, con el fin de planificar y organizar su utilización.



Recuerde no avanzar a la siguiente sesión hasta haber culminado la que antecede. **Es un requisito culminar las actividades**, ya que implican un aprendizaje previo para la siguiente sesión.



En la guía encontrará preguntas de **autoevaluación** acerca de su desempeño cotidiano. Debe llenar estas preguntas antes, durante y después de utilizar la guía. Encontrará el título **AUTOEVALUACIÓN** para guiarle. Es importante realizar estas preguntas para reconocer su progreso, y así usted puede evaluar qué aspectos debe mejorar.



En cada actividad encontrará instrucciones específicas con el **tiempo y materiales que requiere** antes de iniciar los ejercicios.

El ícono de una **mano apuntando** le indicará la lista de materiales.



La guía que se presenta a continuación contiene actividades para el entrenamiento mental y la socialización. Recuerde que el **envejecimiento activo, saludable y satisfactorio** engloba también ejercicio físico, una dieta alimenticia equilibrada y sueño adecuado (Bermejo, 2010).



Las actividades de esta guía estimulan sus capacidades cognitivas, entre ellas: **percepción, atención y memoria**. ¡Entrene su cerebro y diviértase!



¿CÓMO ES UNA SESIÓN?



Una sesión dura de 45 a 50 minutos aproximadamente.



Procure realizar **Mínimo 1 Sesión** por semana y **Máximo 3**.

SESIÓN 1

Fecha: dd / mm / aa

Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración abdominal

- 1.- Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.- Coloque sus manos sobre su abdomen, a la altura del



Todas las sesiones están numeradas y tienen un espacio para colocar la **Fecha: dd / mm / aa**

La primera actividad será siempre de “**Respiración y relajación**”. Está marcada con color **AZUL**.

Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

- 1.- Escriba una oración que contenga las palabras indicadas:
Ejemplo: almuerzo: *Yo escucho la radio mientras almuerzo.*

La actividad “**Cerebro activo**” busca estimular funciones como la **percepción, atención y memoria**. Está marcada con color **NARANJA**.

Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

¿Por qué envejecemos?

La actividad “**Todos los días se aprende algo nuevo**” es una **lectura informativa** corta con una pregunta de reflexión. Está marcada con color **VERDE**.

Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Teléfono, lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Retomando lazos

- 1.- Busque en su agenda personal o en su teléfono el número de un amigo o amiga cercana. Una persona con quien conversa regularmente.

La actividad “**Reto mental**” le invita a **interactuar** con su ambiente, usar su **creatividad e imaginación**. Está marcada con color **AMARILLO**.



dos mil veintinueve

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



ESTA GUÍA LE PERTENECE A:

Mis actividades favoritas son:

Mis expectativas al usar esta guía son:

Yo, _____
*estoy listo/a para iniciar esta aventura
que me permitirá alcanzar mi
desarrollo integral.*



AUTOEVALUACIÓN I

Conteste a las siguientes preguntas con sinceridad. Este es un espacio de reflexión individual.

¿Cuáles son mis fortalezas para tener una vejez saludable?

¿Cómo cuido de mi salud integral (física, mental, social) actualmente?

¿Qué aspectos puedo mejorar para tener una vejez saludable?



SESIÓN 1

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración abdominal

1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.

2.-Coloque sus manos sobre su abdomen, a la altura del ombligo.

3.-Realice las siguientes respiraciones lentas y profundas:

-Tome aire por la nariz, note como se eleva su abdomen.

-Expulse el aire lentamente por la boca, como si estuviera soplando una vela, notando cómo desciende su abdomen.

4.-Realice 5 repeticiones de esta respiración, cada vez que inhala y exhala sienta su abdomen llenarse de aire y luego cómo se expulsa.

5.-Descanse un minuto



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.- Escriba una oración que contenga las palabras indicadas:

Ejemplo: almuerzo: *Yo escucho la radio mientras almuerzo.*



dormitorio: _____ .

felicidad: _____ .

familia: _____ .

2.- Resuelva los siguientes problemas mentalmente. Apunte su respuesta.

-Elena fue al mercado con \$10, compró una arroba de papa en \$3, legumbres por \$2 y frutas en \$3, ¿Cuánto dinero le sobra?

Respuesta:

-Mercedes tiene 15 alumnos. Su caja de crayones tiene 60 unidades, si quiere que todos reciban la misma cantidad de crayones. ¿Cuántos le tocan a cada uno?

Respuesta:

-Jorge compró su casa en \$40 000. Ha decidido venderla ganando un 25% del precio inicial. ¿En cuánto dinero ofertará su casa?

Respuesta:



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

¿Por qué envejecemos?

Por años los seres humanos nos hemos preocupado por nuestro futuro, buscando diversas formas para reducir el impacto del paso del tiempo. En este afán, también nos hemos preguntado acerca de las verdaderas razones que hacen que nuestro cuerpo cambie con los años y que ciertos órganos empiecen a presentar complicaciones. Un grupo de investigadores españoles ha constatado que los telómeros cortos son la principal fuente del daño causante del envejecimiento del organismo humano y ha descrito por primera vez las alteraciones genéticas por las que tiene lugar este fenómeno.

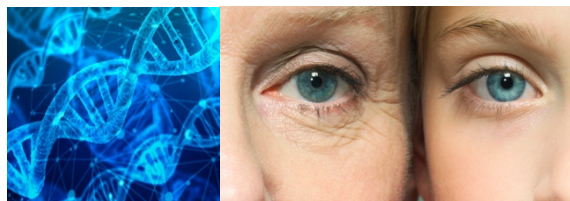
Siga leyendo





¿Qué son estos famosos telómeros?

A medida que las células se dividen para dar lugar a nuevas células, transmiten una cantidad de material genético (ADN) más reducida debido a la pérdida progresiva de unas estructuras protectoras del ADN denominadas telómeros.



Google imágenes

Cuando los telómeros se acortan por debajo de una longitud mínima, las células interrumpen su ciclo celular y dejan de regenerar los tejidos, produciéndose así el envejecimiento de todo el organismo.

La investigadora María Blasco y sus colegas del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) han dado un paso más en la comprensión de este mecanismo al identificar una serie de cambios genéticos generados por los telómeros cortos. Estos provocan una disminución de la capacidad de división de las células, así como de su capacidad para reparar el daño en el ADN. Es decir, nuestros tejidos y órganos pierden la habilidad de regenerarse, que afecta a su funcionamiento y la respuesta ante posibles enfermedades.

El equipo de Blasco demostró el año pasado que la relación entre telómeros y envejecimiento también aparecía en otros mamíferos. Ratones tratados con telomerasa, la enzima que controla la integridad de las porciones extremas de los cromosomas, envejecen más tarde y viven hasta un % 40 más. Cuanto más largos son los telómeros, situados en la parte final de los cromosomas, más veces puede multiplicarse una célula, incluidas las células madre que regeneran los tejidos, y por lo tanto el organismo se mantiene más joven durante más tiempo.

Artículo adaptado de: Elena Sanz. Link: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/ipor-que-envejecemos>

El tratamiento de las estructuras internas de nuestras células puede tener la respuesta para la eterna juventud y a usted **¿qué le parece la idea de que un ser humano pueda vivir hasta tres décadas más?**



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Teléfono, lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Retomando lazos

- 1.-Busque en su agenda personal o en su teléfono el número de un amigo o amiga cercana. Una persona con quien conversa regularmente.
- 2.-Marque a esta persona y pregúntele: ¿cómo está? ¿cómo estuvo su semana? ¿cómo se encuentra su familia? ¿cuáles son sus planes para el fin de semana?
- 3.-Mantenga su conversación por al menos 10 minutos y comparta este momento con la persona allegada.
- 4.-En el espacio a continuación escriba la información que recuerda de la conversación, procure responder a las preguntas ¿cómo está su amigo/a? ¿cuáles son los planes de su amigo/a para el fin de semana?
- 5.-Piense en la información que ha recuperado. Está bien no recordar todo con detalle. De la conversación recuerdo que:



SESIÓN 2

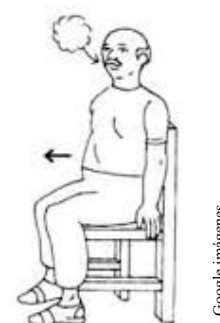
Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración abdominal repaso

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Coloque sus manos sobre su abdomen, a la altura del ombligo.
- 3.-Realice las siguientes respiraciones lentas y profundas:
 - Tome aire por la nariz, note como se eleva su abdomen.
 - Expulse el aire lentamente por la boca, como si estuviera soplando una vela, notando cómo desciende su abdomen.
- 4.-Realice 5 repeticiones de esta respiración, cada vez que inhala y exhala sienta su abdomen llenarse de aire y luego cómo se expulsa.
- 5.-Descanse un minuto
- 6.-Realice 5 repeticiones de la respiración.



Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.
(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.-Ubique en orden alfabético las siguientes palabras

pedestal
 cemento
 jardín



electricidad

lana

cocina

trineo

obispo

perplejo

albaricoque

2.-¿Qué signo matemático debe usarse para llegar a la respuesta? Ubique en el espacio el signo + , - , x , ÷ , según corresponda.

Ejemplo:

5 65 = 70

11 5 = 55

100 23 = 77

56 7 = 8

32 4 = 128

351 58 = 409



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

7 claves para un envejecimiento activo

La tercera edad es una de las etapas más bonitas de la vida. Son los años en los que una persona debe disfrutar de su jubilación, de su familia, del ocio y el tiempo libre. Pero es verdad que no ocurre en muchos casos y que la edad cada vez más avanzada supone un problema para muchos. Vamos a detallar 7 claves para un envejecimiento activo, que le ayudarán a aprovechar al máximo estos años de nuestra vida.

La definición de envejecimiento activo por la Organización Mundial de la Salud es la siguiente: “proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

Siga leyendo





Para conseguir este objetivo se proponen los siguientes consejos:

- Mantener hábitos de vida saludables: pasados los 50 es muy importante crearse hábitos y costumbres que seguiremos durante el resto de nuestra vida. Si por ejemplo, creamos la costumbre de salir a caminar durante 1 hora todos los días, es difícil que pasados los años dejemos de practicar esta actividad.
- Hacer ejercicio: es recomendable practicar ejercicio todos los días, ya sea caminando o realizando una actividad acorde a nuestro estado de salud y edad.
- Llevar una alimentación adecuada: en función de la época del año y de las necesidades personales, es bueno que la alimentación sea sana y equilibrada, para que nos aporte los nutrientes que necesitamos.
- Permanecer en contacto con la naturaleza: especialmente cuando hace buen tiempo, la naturaleza aporta importantes beneficios a nuestro organismo. Una excursión al campo o un sencillo paseo por un río, nos hará disfrutar en contacto con estos seres vivos.
- Cuidar mucho la salud: cada persona necesita unos hábitos de salud distintos y es importantísimo llevar un control adecuado de los mismos. Las visitas al médico a su debido tiempo, tomar los medicamentos, evitar el consumo de tabaco o alcohol.
- Mantener buenas relaciones sociales y familiares: la gente ayuda a la gente, y las relaciones personales son muy importantes. Tanto las que se mantiene con los amigos, vecinos o personas cercanas, como las establecidas dentro de la propia familia, son determinantes para el bienestar personal.
- Desarrollar una ocupación: una persona debe mantenerse ocupada en la medida en que su estado de salud lo permita. Participar en actividades, apuntarse a un taller, desarrollar una habilidad en casa, cualquier ocupación es beneficiosa para llevar un envejecimiento activo.



Google imágenes

Artículo adaptado de: Atenzia (2018). Link: <https://atenzia.com/es/blog/publicaciones/7-claves-para-un-envejecimiento-activo>

¿Cuál de los consejos mencionados le hace falta implementar en su vida? ¿Cómo lo hará?



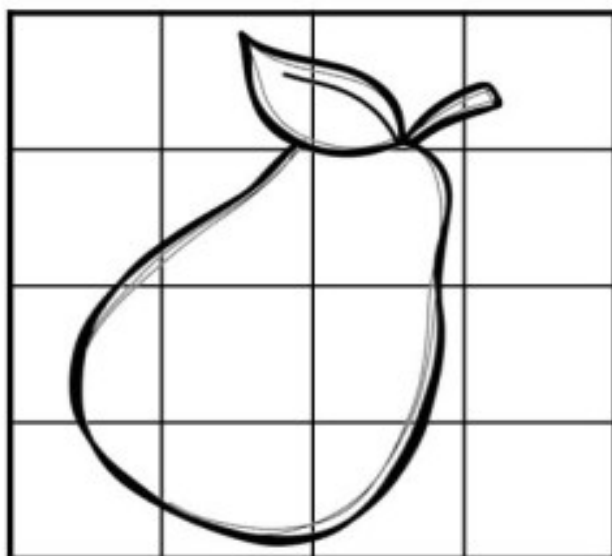
Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz y borrador
¿Qué debo hacer?	

Entrenar trazos

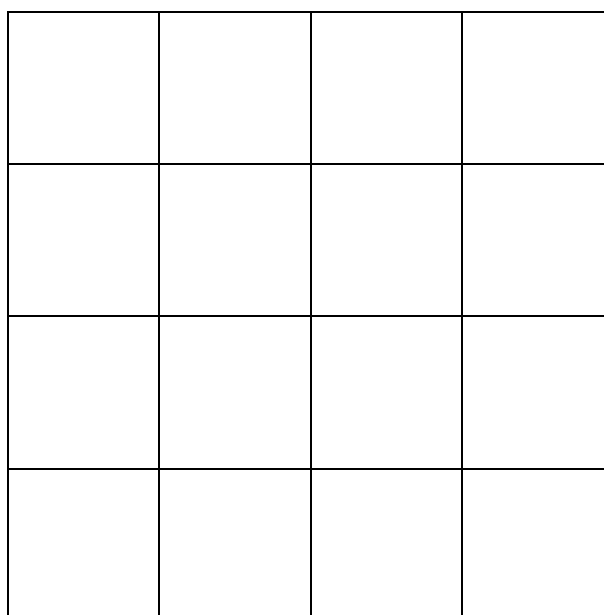
A continuación, se le presenta una imagen en una cuadrícula y un espacio para dibujar.

- 1.- Con la guía de las líneas de la cuadrícula copie el gráfico.
- 2.- El dibujo no tiene que ser perfecto, recuerde que es para usted y parte de su entrenamiento mental.

Haga el mejor dibujo que pueda.



Google imágenes





SESIÓN 3

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración torácica

1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.

2.-Coloque sus manos sobre sus costillas laterales, debajo de su pecho.

3.-Realice las siguientes respiraciones lentas y profundas:

-Tome aire por la nariz, note como se elevan sus costillas.

-Expulse el aire lentamente por la boca, como si estuviera soplando una vela, notando cómo descenden sus costillas.

4.-Realice 5 repeticiones de esta respiración, cada vez que inhala y exhala sienta sus costillas llenarse de aire y luego descender.

5.-Descanse un minuto

6.-Realice 5 repeticiones nuevamente de la respiración.



Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.
(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.-Familia de palabras. Escriba la mayor cantidad de palabras posibles, derivadas de la primera.

Ejemplo:

flor: florería, florista, florero, floral, Florencia.....



Ahora es su turno:

Pan:

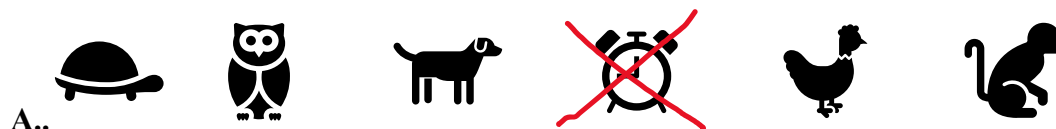
Libro:

Casa:

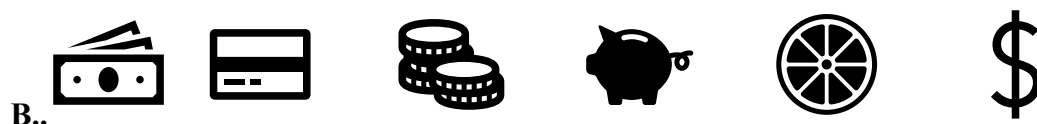
Mar:

2.-Tache con una equis "X" el gráfico que no pertenece al grupo

Ejemplo:



Ahora es su turno:



Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?



Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Alimentación para mi cerebro

Comer bien significa pensar bien. Se ha demostrado que comer algunos alimentos y mantener una buena alimentación, es bueno para mejorar la salud cerebral en general, mientras que otros alimentos pueden ayudar a prevenir o al menos retrasar los efectos de las enfermedades cerebrales. Es por eso que es importante incluirlos en su dieta.

Le presentamos algunos de los alimentos clave para incluir en su dieta diaria:

Los **tomates** contienen licopeno, que ayuda a combatir el daño celular que producen enfermedades como el Alzheimer.

El **pescado** tiene ácidos grasos omega 3 (que ayudan a mantener un sistema nervioso sano) y yodo (que mejora la claridad mental).

Los **alimentos integrales** contienen ácido fólico, B12, B6, que ayudan a mejorar la memoria.

Se ha demostrado que los **arándanos** mejoran la memoria a corto plazo.

El **brócoli** proporciona vitamina K, lo que mejora la función cognitiva.

La **salvia** es buena para mejorar la memoria.

Los **frutos secos** son una gran fuente de vitamina E, que mejora la memoria.



Google imágenes

La nutrición es importante para nuestro cuerpo, pero aún lo es más para la función cerebral. En función de los nutrientes que reciba nuestro cerebro, su actividad cerebral y consecuencias cognitivas serán diferentes. Cada comida tiene una composición y un efecto diferente para nuestro cerebro. Los nutrientes serán los responsables de aumentar el nivel de neurotransmisores. Eso hace que module nuestro humor, comportamiento, estado depresivo o ansioso e incluso nuestro sueño. Si nuestra alimentación es adecuada, mejorará nuestro estado de ánimo, nuestra capacidad de pensamiento y razonamiento, nuestra memoria y nuestra concentración entre otras habilidades cognitivas.

Artículo adaptado de: CogniFit. Link: <https://www.cognifit.com/es/alimentos-para-el-cerebro>

Acorde a la información de la lectura, ¿qué productos considera que debe dejar de consumir para mantener su salud?



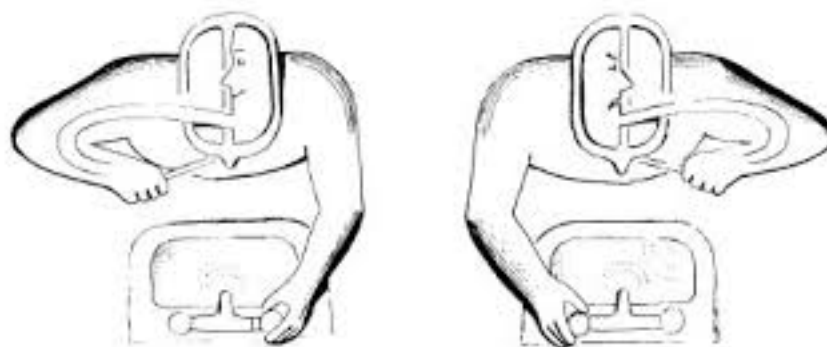
Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Cepillo de dientes
¿Qué debo hacer?	

Mano contraria

La actividad consiste en realizar tareas cotidianas con la mano contraria, sin que ello suponga un peligro para usted.

- Al momento de cepillarse los dientes, en la mañana, tarde o noche, tome el cepillo con la mano contraria a la que siempre elige. Por ejemplo: si usa siempre la derecha, cámbiela por la izquierda. Realice este ejercicio durante todo el día. Otra alternativa es cambiar de mano al momento de comer, al inicio puede resultar angustiante y difícil, no es necesario hacerlo perfecto, solo practicar.

Este ejercicio se relaciona con la activación de conexiones neuronales que muchas veces pueden encontrarse en desuso debido a la rutina que hemos creado.



Google imágenes



SESIÓN 4

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración y estiramiento

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Coloque sus brazos a los costados de su cuerpo.
- 3.-Expulse todo el aire que tiene en los pulmones.
- 4.-Mientras toma aire por la nariz, eleve sus brazos llevándolos hacia atrás sobre su cabeza, como si quisiera estirarse.
- 5.-Mientras expulsa el aire por la boca, baje sus brazos la posición inicial.
- 6.-Realice 5 repeticiones de esta respiración, cada vez que inhala y exhala mueva sus brazos en la posición indicada.
- 7.-Descanse un minuto
- 8.-Realice 5 repeticiones nuevamente de la respiración.



Google imágenes

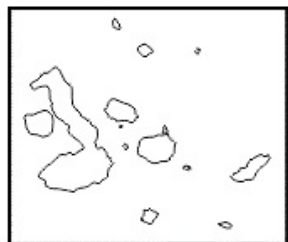
Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.
(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Ubique en el siguiente mapa el nombre de las provincias del Ecuador en su respectivo territorio.



Google imágenes

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

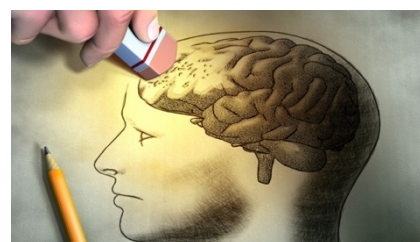
¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.



Cerebro y envejecimiento

El cerebro, con el paso de los años, va envejeciendo y perdiendo sus capacidades cognitivas. La pérdida de memoria es uno de los motivos más consultados, especialmente en personas mayores. Normalmente se asocia con la edad, pero puede ocurrir a cualquier persona.



Google Imágenes

Es muy importante conocer las causas que contribuyen comúnmente al deterioro cognitivo, cómo se puede superar y cómo diferenciar cuando el caso es grave.

Memoria. La memoria es un factor muy importante del ser humano. Es la identidad del yo, de la consciencia de existir, de lo que hemos vivido, de quiénes somos. Los recuerdos pueden ser almacenados tanto a corto como a largo plazo, todo dependiendo de las prioridades de la persona.

La memoria a corto plazo almacena la información que necesitamos de forma temporal, como las anotaciones en la agenda personal. En cambio, la memoria a largo plazo retiene información que la persona necesita durante mucho más tiempo, como los recuerdos.

Pérdida de memoria. La pérdida de memoria se caracteriza por la aparición de pequeños despistes, dificultad para rescatar sucesos del pasado u olvidos inusuales. El envejecimiento del cerebro es responsable de la pérdida de memoria, de la degeneración del cerebro y de enfermedades como el Alzheimer, demencia u otras patologías.

Los problemas de salud mental preocupan a toda la población. Lo que mucha gente desconoce es que muchos casos solo necesitan unos pequeños ajustes en su estilo de vida. Existen dos tipos genéricos de pérdida de memoria:

Pérdida de memoria transitoria. Consiste en el olvido de cierta información temporalmente, es decir, que en poco tiempo regresa a nuestra mente. Por ejemplo, cuando olvidamos un nombre, pero este viene a nuestra mente dentro de una hora.

Pérdida de memoria permanente. Se trata de la información que perdemos en una etapa de nuestra vida y que nunca más volvemos a recuperar. Por ejemplo, si no recordamos un dato o una situación aunque nos lo recuerde otra persona.

Envejecimiento del cerebro. Con el paso del tiempo, nuestro cerebro envejece y las neuronas se deterioran. El envejecimiento del cerebro suele empezar a notarse a partir de los 50 años y puede ser más rápido o más lento, dependiendo de nuestro estilo y calidad de vida. Los factores que más influyen en el deterioro cerebral son: la dieta, el control del estrés, ejercicio físico, la estimulación mental, calidad del sueño, vida social.

Artículo adaptado de: Cuideo (2018). Link: <https://cuideo.com/blog-cuideo/cerebro-perdida-de-memoria-y-envejecimiento/>

Escriba en sus propias palabras qué es la memoria y su importancia.



Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

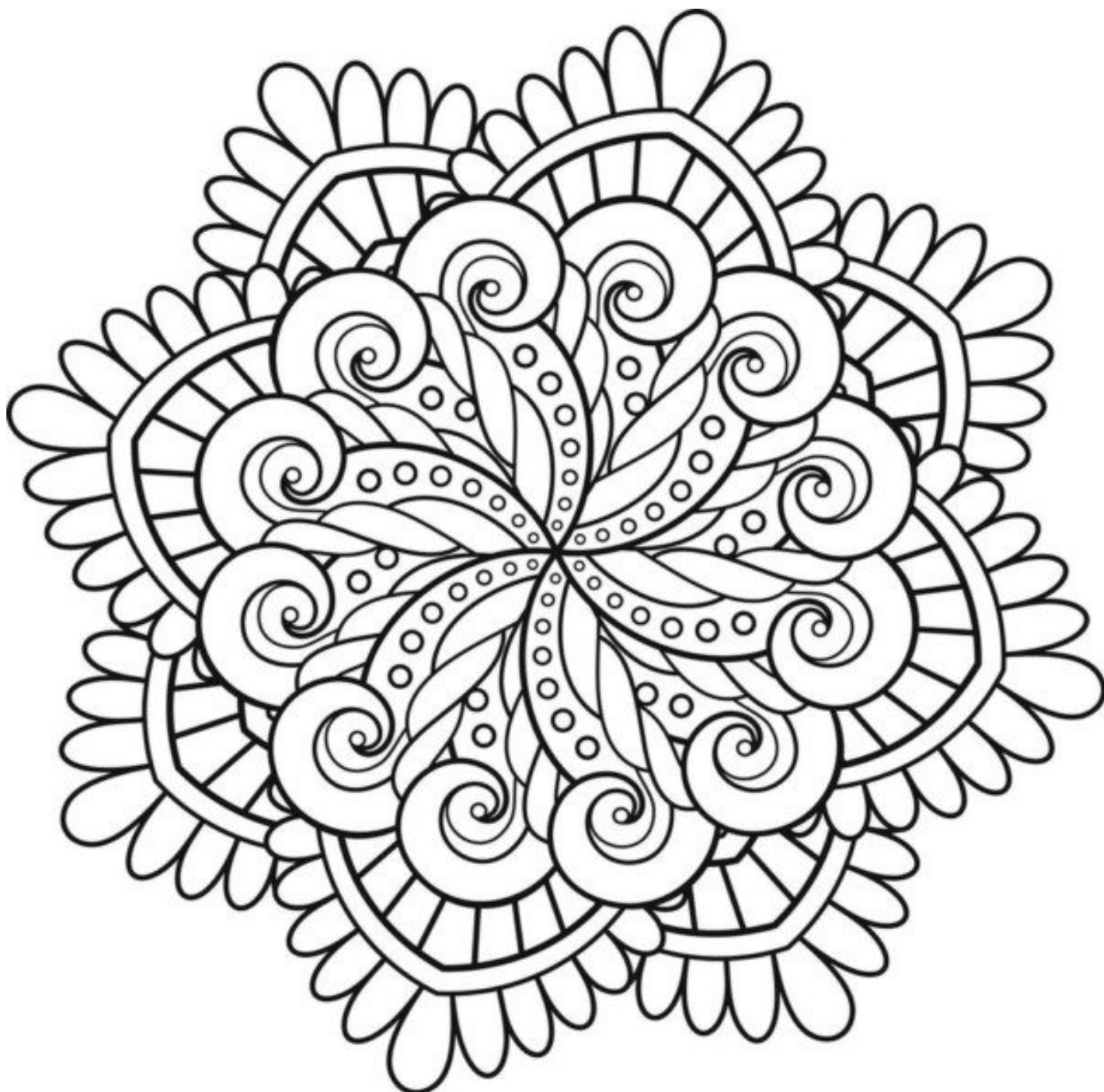
• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Mandala

Esta representación hace referencia a la unidad y armonía por medio del equilibrio de elementos visuales.

- 1.-Escoja sus colores favoritos y rellene los espacios a su gusto.
- 2.-Recuerde que todos los espacios deben estar pintados por completo.





SESIÓN 5

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración prolongada

1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.

2.-Coloque los brazos a ambos lados de su cuerpo, en una posición natural y relajada.

3.-Expulse todo el aire antes de iniciar las respiraciones.

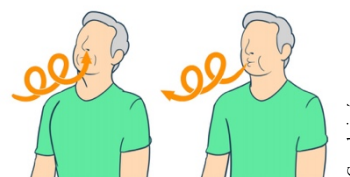
4.-Tome aire por la nariz y de forma lenta.

5.-Expulse el aire por los labios frunciéndolos como si diera un beso.

6.-Realice 5 repeticiones de esta respiración.

7.-Descanse un minuto

8.-Realice 5 repeticiones nuevamente de la respiración.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.-Ubique con números del 1 al 6, el orden correcto de pasos al utilizar un taxi.

- Indico la dirección a la que quiero ir
- Me bajo del taxi
- Llamo al taxi desde la casa o en la calle
- Pago al conductor
- Llego a mi destino
- Subo al taxi



2.-Las siguientes oraciones se encuentran desordenadas, escribálas correctamente utilizando todas las palabras.

Rumiñahui lucha fue un los conquistadores general inca españoles. que contra lideró la

.....
.....

español y portugués. que se hablan América Latina está lenguas derivadas por países en los formada del latín, como el

.....
.....

Guerra Mundial ocurrido El bajo es el genocidio en Europa régimen durante nazi. La Segunda el de la Alemania Holocausto

.....
.....

Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Los países con más longevidad del mundo y sus secretos

Más allá de las fábulas sobre la inmortalidad y gracias al avance de la ciencia y la tecnología, la esperanza de vida es cada vez mayor. La milagrosa receta para vivir más años no es más que una combinación de un estilo de vida saludable, una alimentación adecuada y unas instituciones sanitarias públicas del país apropiadas.

Los países con más longevidad del mundo son:

1. Corea del Sur

Siga leyendo





Los avances en el sistema sanitario y la economía del país sitúan la esperanza de vida de Corea del Sur en 90 años. El secreto es una dieta rica en alimentos fermentados, que ayudan a disminuir el colesterol y aumentan las defensas del sistema inmune. Además, la gastronomía coreana es muy rica en nutrientes y posee un altísimo contenido en fibra.

2. Hong Kong (China)

La longevidad en la ciudad de Hong Kong alcanza los 84 años. En comparación con el resto de China, donde la esperanza de vida ronda sobre los 76 años, Hong Kong se sitúa con tasas

3. Japón

Los habitantes del país del sol naciente alcanzan una media de 83,6 años. El secreto para vivir más es su característica alimentación baja en calorías, a base de pescado, frutas y verduras. Los japoneses consumen menos grasas saturadas y carne que el resto del mundo y, además, llevan una vida más activa en la vejez.

Es interesante remarcar la isla de Okinawa, que alberga una de las poblaciones con más centenarios de todo el mundo. Se realizaron varios estudios para comprender el porqué de la longevidad de los habitantes del lugar. Así, algunos habitantes se trasladaron al extranjero y su esperanza de vida se redujo drásticamente, lo que hizo concluir que su longevidad era una cuestión de costumbres y no de genes.

El secreto para vivir más y mejor

Como ya habrás podido comprobar, el secreto es que no hay secreto. Nuestro estilo de vida y la calidad del sistema sanitario del país en el que nos encontramos influyen de forma radical en nuestros años de vida.



Google imágenes

Entonces, ¿qué podemos hacer nosotros?

Es importante eliminar los malos hábitos. El tabaco, el alcohol, la mala alimentación y la falta de movimiento contribuyen a que perdamos años de nuestra vida sin darnos cuenta. El sedentarismo se va apoderando de nuestra sociedad. Sin embargo, es importante comprender que, para poder envejecer de forma sana, hemos de integrar el ejercicio a nuestro día a día.

Hoy en día, la predicción de la mortalidad y esperanza de vida no es tan sencilla como parece, aunque siempre seguimos queriendo saber un poco más sobre el futuro. Viendo el panorama, no es de extrañar que, dentro de algunas generaciones, podamos vivir el doble. Los avances médicos y científicos han demostrado en más de una ocasión que lo “imposible” es posible.

Artículo adaptado de: E-park. (2018). Link: <http://www.e-park.es/es/blog/los-paises-con-mas-longevidad-del-mundo-y-sus-secretos>

En su opinión, ¿cuál es el secreto de una vida larga y plena?



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Música del recuerdo

1.-Ubique en la radio su emisora favorita. Si no tiene una en particular le recomendamos las siguientes:

91.7	Radiovisión
93.3	Radio Eres
98.1	Radio FM Mundo
98.8	Radio Armónica

2.-Escuche la emisora al menos 10 minutos. En el espacio a continuación escriba las frases o el nombre de las canciones que más le gustaron.

Las canciones que me gustaron fueron:



SESIÓN 6

Fecha: dd / mm / aa



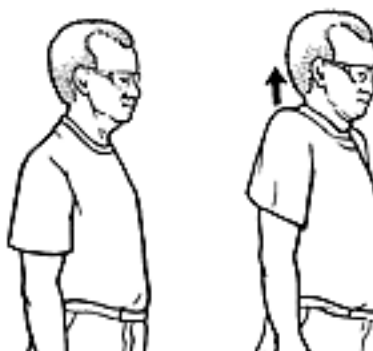
Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración y extremidades

1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.

2.-Coloque los brazos a ambos lados de su cuerpo, en una posición natural y relajada.

3.-Expulse todo el aire antes de iniciar las respiraciones.



Google imágenes

4.-Mientras toma aire por la nariz, eleve sus hombros como si los quisiera llevar hasta sus orejas.

5.-Al exhalar por la boca, baje sus hombros a su posición original.

6.-Realice 5 repeticiones de esta respiración.

7.-Descanse un minuto

8.-Realice 5 repeticiones nuevamente de la respiración

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.
(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Páreme la mano

La actividad consiste en llenar las casillas con palabras que inicien con la letra asignada y que pertenezcan a la clasificación.



Ejemplo:

Letra	Nombre	Apellido	Ciudad/País	Color	Fruto	Animal
L	Laura	López	Londres	Lila	Limón	Loro

Su turno:

Letra	Nombre	Apellido	Ciudad/País	Color	Fruto	Animal
M						
C						
S						
T						
P						
O						
E						

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Salud integral ¿Qué es y cómo lograrla?

A partir de 1948 la OMS define la salud como “estado de bienestar físico, emocional y social de una persona” y, por tanto, no es únicamente ausencia de enfermedad. Nuestra sociedad suele tratar la enfermedad como un ente aislado sin conexión con nuestra realidad mente-cuerpo. Sin embargo, la salud integral supone un equilibrio en los diferentes ámbitos: físicos, energéticos, mentales, emocionales y sociales.

Siga leyendo





La prevención tiene que ver con todas las actividades que realizamos antes de desarrollar la enfermedad, pero también puede adoptarse cuando esta ya ha aparecido, siendo, en este caso, una prevención secundaria, cuyo objeto es mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones adicionales de la enfermedad o condición que presente la persona.

En salud integral, se concede extrema importancia a los factores relacionados con el estilo de vida, pues ellos indican las costumbres y hábitos que ha adoptado el individuo a lo largo de su vida. Estos factores son:



Alimentación natural y equilibrada

Basada sobre todo en alimentos enteros y no manufacturados, a los que no se ha agregado nada, menos azúcar. Debemos priorizar consumo de producto fresco de preferencia de tipo orgánico, que garantice ausencia de transgénicos, pesticidas y antibióticos.

Agua de calidad

Es clave para mantener un PH equilibrado en el organismo y prevenir enfermedades. El objetivo es consumir agua sin metales pesados ni cloro y alcalina a ser posible.

Hogar sin tóxicos

El uso indiscriminado de productos de higiene, cosmética y limpieza nos ha puesto en contacto directo con disruptores endocrinos y hormonales que los estudios asocian con cáncer y enfermedades crónicas. El primer paso es vaciar los armarios de muchos productos que no usamos, el siguiente es limpiar y desinfectar los ambientes.

Respiración nutritiva

Nuestra respiración es la mejor nutrición a nivel celular. Una respiración correcta ayuda a recuperar y aumentar la vitalidad, reduce o incluso elimina patologías, es la mejor medicina preventiva al evitar que se acidifique el organismo, permite eliminar la mayoría de las toxinas (físicas, emocionales y mentales) de nuestro cuerpo.

Prácticas para la energía física y mental

Existen prácticas recomendables para todas las etapas y condiciones de la vida, al ser óptimas para la columna vertebral, mantenimiento osteomuscular y articular además de mejorar la energía vital. Entre estas encontramos el Yoga, cuya práctica desarrolla un equilibrio entre fuerza y flexibilidad, pone atención en la respiración ayudando a estabilizar las fluctuaciones de la mente e inducir la relajación.

Somos seres bio-psico-socio-culturales merecemos darle a nuestra vida el cuidado esencial en sus distintas dimensiones en beneficio de nuestra satisfacción y de la experiencia de una vida plena.

Artículo adaptado de: Maite Remacha. (2017). Link: <https://zonahospitalaria.com/salud-integral-que-es-y-como-lograrla/>

¿Qué aspectos de la vida cotidiana pueden afectar su salud integral?



Actividad

• Reto mental

Duración

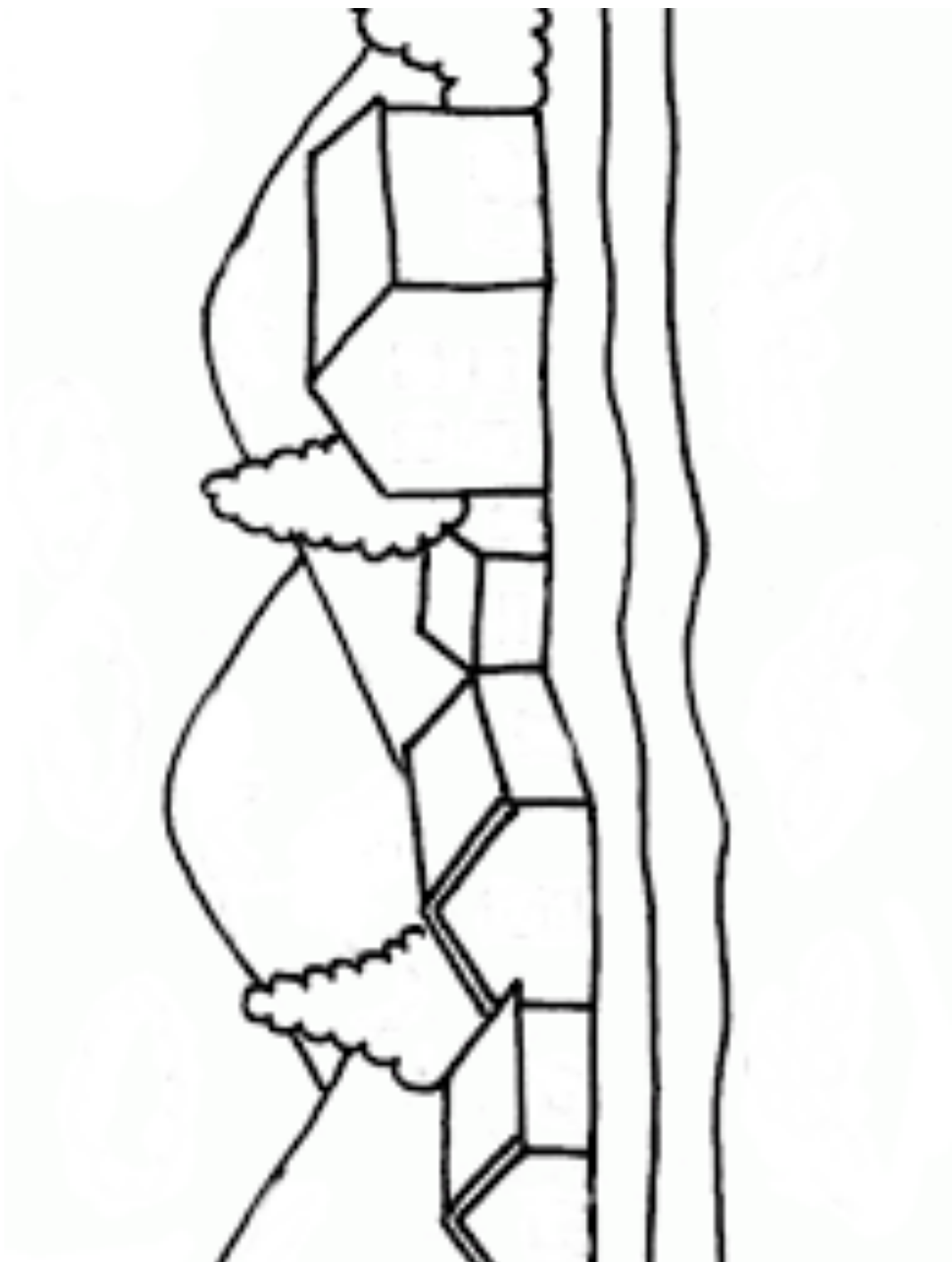
• 15 minutos aprox.

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

A continuación se le presenta un paisaje sencillo, tan sencillo que las casas no tienen ventanas ni puertas, el cielo no tiene nubes ni sol y la vegetación es escasa. Su tarea consiste en darle vida dibujando nuevos elementos.



Google imágenes



SESIÓN 7

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Relajación muscular

- 1.-Si es posible, coloque música tranquila que sea de su agrado
- 2.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 3.-Cierre los ojos.
- 4.-Con las yemas de sus dedos realice un masaje en sus muslos, antebrazos y brazos, como si los dedos “caminasen” sobre sus extremidades.
- 5.-Procure sentir cómo se desplazan sus yemas lentamente.
- 6.-Respire despacio y profundamente mientras realiza el ejercicio.
- 7.-Abra los ojos despacio y reincorpórese.



Google imágenes

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)

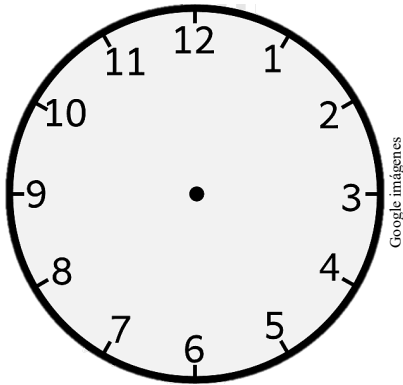


Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

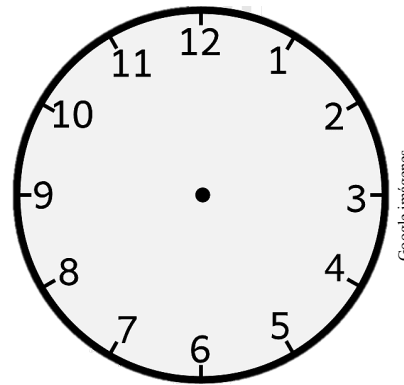
- 1.-Los relojes a continuación están vacíos, dibuje las manecillas para que indiquen las horas correspondientes.



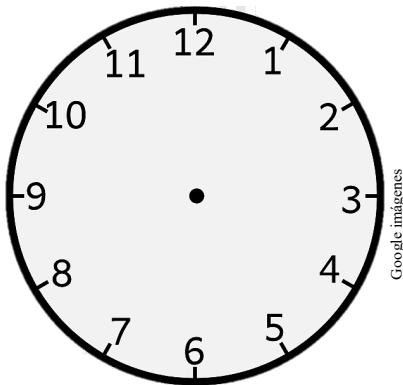
06:25 pm



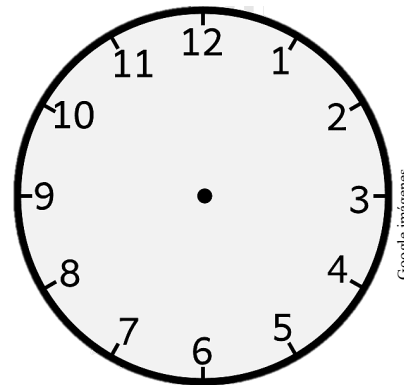
09:45 am



12:00 pm



01:10 am



2.-Complete los siguientes refranes populares

A caballo regalado no

Dios aprieta

Guerra avisada.....

Al pan, pan.....

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.



Aprender en la tercera edad

La capacidad de aprendizaje que tiene cada individuo está directamente relacionada con su capacidad intelectual y otros factores de tipo motivacionales. Existen en la actualidad demasiados tópicos, sin duda erróneos, sobre el envejecimiento, y uno de ellos es que al alcanzar una cierta edad una persona es “demasiado mayor para aprender” ¿Qué ocurre en realidad con las personas de la tercera edad?

Sucede que su capacidad de aprendizaje continúa siendo realmente amplia, sobre todo si también se mantienen amplios los factores motivacionales de que cada uno dispone. Es decir, existen por supuesto ciertas facultades mentales que sufren el paso del tiempo, como la memoria, la capacidad de concentración y la agilidad mental, pero son facultades que pueden compensarse, por ejemplo, con una alta motivación y un gran interés hacia la tarea.



¿Qué es la motivación y por qué es tan importante?

La motivación es el deseo constante de superación. De hecho, diversos estudios al respecto han demostrado que las personas de edad avanzada son capaces de obtener niveles de conocimiento iguales o mayores que los de las personas más jóvenes si disponen de una alta motivación para ello.

Se ha visto que un factor definitivo y concluyente parece ser el uso de estrategias de aprendizaje diferentes para las personas mayores, como por ejemplo el hecho de no tener tanto en cuenta la rapidez en la tarea, sino la calidad y el propio disfrute de la misma.

Interesarse por aprender cosas nuevas en esta edad es el mejor modo sin duda alguna de luchar contra los sentimientos de soledad y contra el aislamiento; es la forma de demostrarse a uno mismo que aún queda mucho por hacer y que la finalidad de sus actividades ya no están, por suerte, en la obligación de aprobar una asignatura o en la necesidad de sacar unas oposiciones o de obtener un ascenso, sino en el propio “saber por saber”, en el disfrute de “aprender porque disfruto aprendiendo, porque me interesa esta actividad de forma personal”.

La participación activa en actividades culturales resulta fundamental para mantener una buena capacidad intelectual. La mente debe ser ejercitada del mismo modo que el cuerpo. La inteligencia de una persona no se detiene a ninguna edad determinada. Factores individuales como la creatividad y la curiosidad del ser humano pueden y deben seguir desarrollándose siempre.

Artículo adaptado de: Olga Sanz. (2017). Link: <https://www.sani-net.net/el-blog/40-la-capacidad-de-aprendizaje-en-las-personas-mayores>

¿Qué le gustaría aprender? ¿Por qué?



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo, teléfono
¿Qué debo hacer?	

Tradiciones que no se olvidan

- 1.-Piense en una festividad que celebraba en familia, por ejemplo: Navidad, Semana Santa, Día de Difuntos, Cuaresma, etc.
- 2.-Contáctese con un familiar o amigo vía telefónica y pregunte a esta persona cómo celebraba junto a su familia.
- 3.-Después de su conversación, apunte las semejanzas y diferencias de las tradiciones más comunes de nuestro país.

<i>Semejanzas</i>	<i>Diferencias</i>



SESIÓN 8

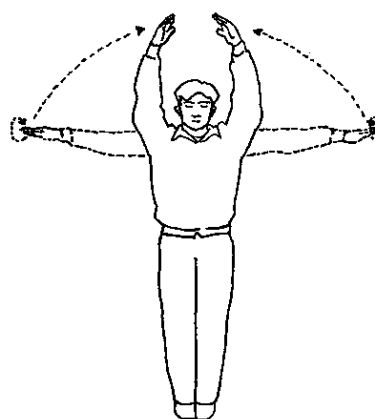
Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración y extremidades

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Extienda sus brazos formando una cruz con su cuerpo.
- 3.-Expulse todo el aire que tiene en los pulmones.
- 4.-Mientras toma aire por la nariz, eleve sus brazos sobre su cuerpo hasta que sus manos se toquen.
- 5.-Mientras expulsa el aire por la boca, baje sus brazos hasta que dar en la posición inicial de cruz.
- 6.-Realice 5 repeticiones de esta respiración, cada vez que inhala y exhala mueva sus brazos en la posición indicada.
- 7.-Descanse un minuto



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.
(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

- 1.-Resuelva el siguiente problema de la vida cotidiana



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Automedicación y riesgos



Google imágenes

La automedicación hace referencia a la toma de medicamentos por iniciativa propia sin previo reconocimiento médico, ni en el diagnóstico de la enfermedad, ni en la prescripción o seguimiento del tratamiento. Existen medicamentos que no necesitan receta médica y se pueden adquirir en la farmacia, pero de todas formas, deben utilizarse con precaución,

ya que el hecho de que se dispensen sin receta no significa que no puedan resultar perjudiciales. Antes de hacer uso de ellos es importante que el farmacéutico nos indique cómo debemos utilizarlos correctamente para evitar reacciones no deseadas.

Las consecuencias más importantes de una automedicación irresponsable pueden ser:

- Aparición de toxicidad: efectos secundarios, reacciones adversas y, en algún caso, intoxicación.
- Falta de efectividad, porque se hace uso de ellos en situaciones que no son necesarios.
- Dependencia o adicción a los medicamentos.
- Enmascaramiento de procesos clínicos graves y consecuentemente retraso en el diagnóstico y tratamiento de la patología.
- Interacciones con otros medicamentos, plantas o alimentos que la persona esté tomando. Puede haber una potenciación o disminución del efecto del medicamento.
- Resistencias a los antibióticos. Un uso excesivo de antibióticos puede hacer que los microorganismos desarrollen mecanismos de resistencia y dejen de ser eliminados por estos antibióticos.

¿Cómo evitar los riesgos asociados?

1. Uso responsable

- No tomar ningún medicamento que necesite receta, sin que haya sido prescrito por el médico. Es el médico el que debe diagnosticar la enfermedad e indicar al paciente el tratamiento que considere más indicado. Colaborando, así, con el hecho de tomar consciencia de los perjuicios para la salud que puede ocasionar la toma de medicamentos sin supervisión médica.
- En el caso de los medicamentos publicitarios pedir siempre consejo al farmacéutico.

Siga leyendo





- El tiempo de uso de los medicamentos que no requieren receta debe ser razonable. Si los síntomas continúan o el estado empeora hay que dirigirse al centro médico.
- Informar al médico de todos los medicamentos que se toman o se han tomado, sobre todo si han sido prescritos por otro profesional (también plantas medicinales, complementos alimenticios, homeopatía, etc.).
- Evitar el consumo de alcohol cuando se están tomando medicamentos.

2. No se recomienda en algunos grupos de población

- En caso de embarazo, lactancia materna, presencia de enfermedades crónicas o bien si se trata de niños, es necesario consultar siempre al médico antes de tomar ningún medicamento, aunque sea una presentación publicitaria.

3. Los medicamentos, solo en la farmacia

- La venta tiene que ser realizada con la intervención de un farmacéutico o farmacéutica, desde su oficina de farmacia, con el asesoramiento previo personalizado.
- Con la finalidad de verificar su autenticidad, la farmacia debe estar identificada.

4. Es importante la conservación de los medicamentos

- Leer y conservar el prospecto de todos los medicamentos. Es importante saber qué tomamos, porque nos lo tomamos, y cómo y cuándo nos lo tomamos.
- Conservar los medicamentos en el embalaje original. Éste, contiene información importante como la caducidad, el lote, etc. Además del embalaje protege el medicamento y garantiza su conservación.

Artículo adaptado de: Judith Carrera, María Perelló. (2019). Link <https://www.farmaceuticonline.com/es/cuales-son-los-riesgos-de-la-automedicacion/>

¿Cómo organiza su tratamiento médico? Anote los horarios y medicamentos que toma en la semana.

Lunes:	
Martes:	
Miércoles:	
Jueves:	
Viernes:	
Sábado:	
Domingo:	



Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Objeto cotidiano

A continuación, se le presenta un espacio para dibujar.

1.- Escoja un objeto cotidiano. Puede ser: celular, cepillo, vaso, anaquel, ropa, etc.

2.- Realice un dibujo del objeto que ha escogido, concéntrese en el aspecto del objeto.

El dibujo no tiene que ser perfecto, recuerde que es para usted y parte de su entrenamiento mental.





SESIÓN 9

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Extremidades relajadas

1.-Tome asiento y retire su calzado y medias.

2.-Centre su atención en su pie derecho. Tómese un momento para sentirlo, su posición, las sensaciones del exterior.



Google imágenes

3.-Poco a poco va a tensar los músculos de su pie derecho, apretando tan fuerte como pueda. Como si quisiera doblarlo hacia adentro. Mantenga la posición contando hasta 5

4.-Lentamente, relaje el pie derecho. Concéntrese en cómo la tensión se evapora y sienta cómo su pie se queda sin fuerzas y suelto.

5.-Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando lentamente.

6.-Mueva su atención a su pie izquierdo. Siga la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación.

7.-Ahora dirija la atención a sus manos para tensionarlas hasta contar 5. Apriete en forma de puño.

8.-Mantenga la posición contando hasta 5 y luego relaje las manos.

9.-Una vez terminada la secuencia respire lentamente y sienta su cuerpo relajado.

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



1.-Observe la fotografía que se le presenta a continuación durante 30 segundos.



Google imágenes: Fotostock

2.-Cubra la imagen y responda a las preguntas.

¿Cuántas personas hay en la cocina?

¿La mujer lleva delantal?

¿Cuántas copas con vino hay?.....

Nombre al menos tres alimentos que aparecen en la fotografía:

.....

3.-Observe la fotografía que se le presenta a continuación durante 30 segundos.



Google imágenes: Fotostock



2.-Cubra la imagen y responda a las preguntas.

- ¿El hombre que sirve la copa lleva reloj?
- ¿De qué color es la camisa del hombre mayor?
- ¿Cuántas macetas con plantas se observan en la fotografía?
- ¿Se van a servir vino blanco o tinto?
- ¿Parece que los hombres están iniciando la cena o ya acabaron de comer?.....

Nombre al menos tres alimentos que aparecen en la fotografía:

.....



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Amigos intergeneracionales

En nuestro entorno nos relacionamos con personas de distintas generaciones. Nuestros hermanos, abuelos, los niños que viven en nuestro edificio o los amigos de nuestros hijos . Convivimos o mantenemos el contacto con personas de varias generaciones. Esto nos aporta valores, nos enriquece y cambia nuestra perspectiva sobre la vida cotidiana. Y aunque en algunas situaciones no se aprecian como deberían, en la mayoría de los casos valoramos estas relaciones y las aprovechamos.



A través de estas relaciones intergeneracionales se visibiliza el importante potencial de los adultos, su fortaleza y su empuje en el mantenimiento de la dignidad. Con estas relaciones se potencia el envejecimiento activo, es decir la actividad física, la mejora de la salud general y del funcionamiento cognitivo o las relaciones sociales. Además se fomenta la solidaridad entre las personas de distinta generación.

En cada comunidad y a nivel general se buscan los objetivos que se quieren alcanzar según las necesidades que se observen. Algunos de ellos pueden ser disminuir la discriminación hacia la vejez, aumentar el envejecimiento activo, la solidaridad, disminuir la soledad de las personas mayores, compartir valores en la infancia, etc.

Beneficios de las relaciones intergeneracionales

Siga leyendo





Los beneficios son muchos. Por ejemplo, aumentan la solidaridad y el intercambio entre las distintas generaciones. También nos aportan y se comparten conocimientos, valores y experiencias.

En concreto, para las personas mayores los beneficios pueden ser:

- Mejora de la autoestima y del estado de ánimo, gracias al mantenimiento de relaciones sociales con otras generaciones.
- Mayor vitalidad. Aumenta la actividad y la energía para seguir disfrutando la vida cotidiana.
- Disminución del sentimiento de soledad ya que aumentan las relaciones sociales, la actividad.
- Mantenimiento del aprendizaje. El aprendizaje continúa. Se amplían los conocimientos gracias al intercambio que se produce entre generaciones.

En las personas mayores y en los menores de edad estas relaciones son muy beneficiosas ya que abarcan las necesidades de educación, la transmisión de valores o de tradiciones culturales, el aprendizaje de modelos positivos. Se comparten conocimientos, experiencias y capacidades. Y además, se incrementa la cooperación, el desarrollo y la evolución de mayores y jóvenes.

La solidaridad intergeneracional es la ayuda mutua entre distintas generaciones. El fomento de una cultura de convivencia que propicie una mayor solidaridad, participación social e inclusión. Así, todas las personas en todas las etapas del ciclo vital saldrán fortalecidas. Los adultos mayores, a través de su experiencia tienen la capacidad de aportar con valiosos consejos a los jóvenes en su transitar en el mundo; mientras que la juventud aporta con conocimientos acerca de las nuevas herramientas tecnológicas, a las que no siempre es fácil seguirles la pista.

Cada 29 de abril se celebra el Día de la Solidaridad Intergeneracional. Una jornada para celebrar las situaciones en las que conviven y disfrutan las personas de distinta generación. Una ocasión perfecta para destacar los beneficios que tienen las relaciones intergeneracionales en todos los implicados.

Artículo adaptado de: Pilar Acero. (2020). Link:
<https://grupolasmimosas.com/mimoonline/relaciones-intergeneracionales/>

**Las relaciones intergeneracionales aportan a nuestra vida cotidiana.
Apunte algún aprendizaje que le ha dejado una persona de otra generación, puede ser de un niño/a, joven o un adulto.**



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Memorias alegres

- 1.-Piense en una situación personal que le haya causado alegría. Puede ser un momento familiar o entre amigos, una fecha importante como un cumpleaños.
- 2.-Recuerde cómo sucedió, quiénes se encontraban en ese lugar, la época del año y los motivos que hicieron tan especial ese momento.
- 3.-Tome lápiz o un bolígrafo para apuntar y a continuación escriba la anécdota.
- 4.-Procure escribir al menos 100 palabras. Si requiere ayuda puede realizar un dictado a otra persona para que lo escriba por usted.



SESIÓN 10

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Pies relajados

- 1.-Coloque arroz, lentejas o cualquier grano en una bolsa plástica.
- 2.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo y retire su calzado y medias.
- 3.-Ubique la bolsa con granos a sus pies.
- 4.-Pise suavemente la bolsa, del talón a la punta y del extremo exterior al interior.
- 5.-Mientras realiza el ejercicio respire lento y despacio.
- 6.-Procure identificar las sensaciones de sus pies por al menos 5 minutos.



Google imágenes

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



1.-Una con líneas los números en orden ascendente, iniciando en el 1 y terminando en el 15. Las líneas no deben cruzarse entre sí. Como sugerencia puede hacerlo con lápiz para poder borrar y empezar de nuevo de ser necesario.

A collection of 15 numbers, each enclosed in a light orange circle, scattered across the page. The numbers are: 1, 3, 5, 7, 6, 8, 12, 4, 9, 2, 13, 10, 11, 14, and 15. The task is to connect these numbers in ascending order (1 to 15) with lines that do not cross each other.



2.-Una con líneas las letras en orden alfabético, no están todas las letras del abecedario por lo que se requiere observación. Como sugerencia puede hacerlo con lápiz para poder borrar y empezar de nuevo de ser necesario.

A collection of 15 uppercase letters arranged in a non-linear pattern, each enclosed in a thin orange circle. The letters are: R, L, F, A, T, M, C, O, H, J, Q, Z, Y, X, and E.



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

El arte en la tercera edad

El arte es una herramienta que el ser humano ha utilizado para comunicarse desde su existir más vetusto y que va unida irremediamente a la evolución del pensamiento y de la destreza motora. Trasciende a todas las etapas de la vida, incluso a la consciencia, y además «cura». Numerosos estudios han demostrado que la creatividad artística, sí tiene propiedades terapéuticas y que mejora la calidad de vida de quienes la entrenan.



Google imágenes

«Es una manera muy fácil de acercarnos a los problemas y traumas y de conocernos a nosotros mismos a cualquier edad», explica Mónica Aranegui, docente experta. El arte tiene esa virtud metaconsciente porque nos atraviesa de punta a punta el cuerpo, la mente y las emociones. «De hecho, conecta mucho con la parte de los recuerdos, nos facilita el acceso a ellos», aclara. Así que la creatividad artística, aunque es un jarabe para todos, cobra especial relevancia cuando la desarrollan personas de tercera edad, un momento de la vida en el que «más que servirnos para adquirir nuevas competencias, frena el deterioro cognitivo».

La Dra. Sacramento Pinazo-Hernandis, vicepresidenta de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) explica cómo «la investigación neuropsicológica ha demostrado que realizar actividades artísticas aumenta la función cognitiva al producir nuevas conexiones neuronales y dendritas –pequeñas ramificaciones que brotan de las neuronas encargadas de la recepción de estímulos– más fuertes».

Ni siquiera hace falta practicarlo, aunque su función se refuerza si lo hacemos, según la doctora «simplemente contemplarlo ayuda al cerebro a que continúe adaptándose, reestructurándose y expandiendo su potencial de incrementar la capacidad de reserva cognitiva –quiere decir que busca "vías o estrategias alternativas" para compensar las pérdidas–.

Una gran cantidad de recuerdos permanecen a la deriva de la inconsciencia incapaces de ser rescatados por una memoria que en edades avanzadas vive cada vez más débil. El arte interviene en la remembranza como una red de pesca.

La inmersión en el arte permite valorar las propias fortalezas y recursos personales, que además se ven reforzados por una creciente autoestima y por las nuevas herramientas que las conexiones neuronales resultantes del trabajo creativo han puesto en marcha para solucionar el problema.



Artículo adaptado de: Patricia García. (2017). Link: https://www.abc.es/familia/mayores/abci-arte-tercera-edad-puerta-inconsciente-201708012041_noticia.html

¿Qué actividad artística puede realizar en casa a favor de su calidad de vida?

Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

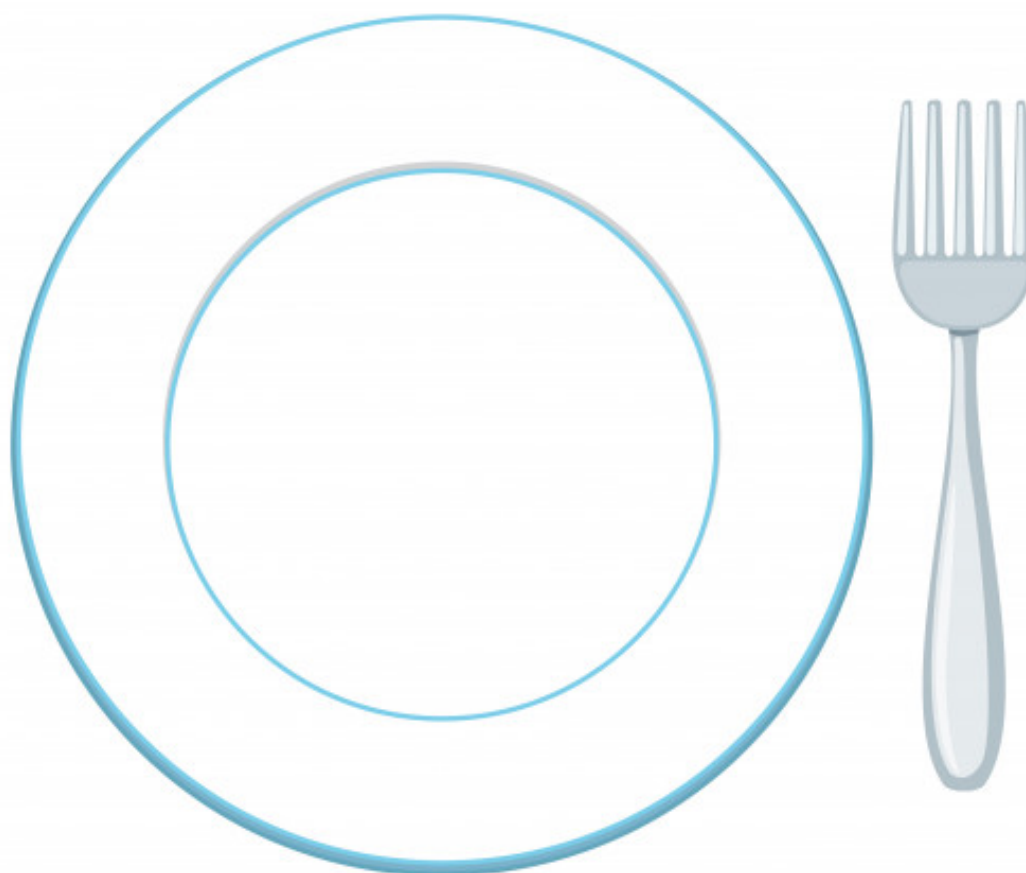
• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Comida favorita

A continuación, se le presenta un espacio para dibujar.

- 1.- Piense en su comida favorita, puede ser un plato de hogar o una preparación típica de su zona.
- 2.- Procure utilizar lápices de colores para identificar los productos.
Haga el mejor dibujo que pueda, no tiene que ser perfecto.



Google imágenes



SESIÓN 11

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración y peso

- 1.-Utilice un objeto que represente un peso liviano en cada mano. Por ejemplo: botellas plásticas de agua llenas.
- 2.-Ubíquese de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
- 3.-Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
- 4.-Sostenga los pesos a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente.
- 5.-Inhale lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
- 6.-Exhale mientras baja lentamente los brazos. Repita 5 veces.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.- El número que falta

A continuación se presentan casillas con números del 1 al 36, pero un número hace falta, complete en el casillero vacío.



1	12	6	16	19	28
18	2	21	30	5	32
11	22	36	15	17	24
20	25	3	10	4	35
13	8	14	9	29	33
26	31	23	7	27	¿?

15	11	28	6	13	34
18	4	21	30	23	32
12	22	36	1	7	24
33	25	19	10	5	35
16	8	14	9	29	2
26	31	3	20	27	¿?

2.-Analogías

Una analogía es un ejercicio de razonamiento verbal y se refiere a la semejanza existente entre relaciones de palabras. Seleccione la respuesta correcta:

Agua es a pez, como.....

- A.-biblioteca es a libro
- B.-alimento es a animal
- C.-aire es a humano
- D.-abono es a semilla

Rueda es a vehículo, como.....

- A.-gusano es a tierra
- B.-pata es a animal
- C.-pavimento es a carretera
- D.-agua es a tetera

Quincena es a mes, como.....

- A.-semestre es a año
- B.-segundo a es minuto
- C.-día es a mañana
- D.-siglo es a año

Resma es a hoja, como.....

- A.-yarda es a metro
- B.-pie es a pulgada
- C.-tonelada es a libra
- D.-dorado es a oro



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

¿Por qué dormir es bueno para nuestra salud?

Tenemos demasiadas exigencias en cuanto a nuestro tiempo (trabajo, familia, mandados), sin contar que queremos encontrar tiempo para relajarnos. Para que todo encaje, a veces sacrificamos el sueño. Sin embargo, el sueño afecta tanto la salud física como la mental. Es fundamental para nuestro bienestar.

Por supuesto que dormir hace que uno se sienta descansado todos los días. Sin embargo, mientras uno duerme, no solamente la mente y el cuerpo se apagan. Durante la noche, los órganos y los procesos internos trabajan arduamente.

"El dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético y molecular, así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor", explica el Dr. Merrill Mitler, experto en sueño.

Cuando uno está cansado, no tiene el mejor rendimiento posible. El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. "La realidad es que cuando observamos a alguien que ha descansado bien, esa persona está operando a un nivel distinto que quienes intentan seguir con una o dos horas de sueño por noche", cuenta Miller.

Sin embargo, descansar no solamente es fundamental para el cerebro. "El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo", dice el Dr. Michael Twery, un experto del sueño. "Afecta las hormonas de crecimiento y del estrés, nuestro sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular". Durante la noche, la frecuencia cardíaca, la frecuencia de respiración y la presión arterial suben y bajan, un proceso que puede ser importante para la salud cardiovascular. Mientras duerme, el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. Estos cambios hormonales pueden afectar su peso corporal.

Si bien las necesidades personales varían, en promedio, un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño por noche. A medida que una persona envejece, es posible que no duerma lo suficiente debido a una enfermedad, medicamentos o trastornos en el sueño. Los dos trastornos más comunes relacionados con el sueño son el insomnio y la apnea del sueño.

Las personas que padecen insomnio tienen problemas para quedarse dormidos o permanecer dormidos. Por lo general, la ansiedad por querer dormirse empeora la situación.

Siga leyendo





Las personas con apnea del sueño presentan fuertes ronquidos de pausas disparejas (aunque no todos los que roncan tienen apnea). La respiración se interrumpe repetidamente o es superficial. Si usted padece de apnea, no le llega suficiente oxígeno y el cerebro irrumpe el sueño para abrir la tráquea.

Se requiere incluir acciones puntuales en nuestra rutina que nos ayuden a descansar, como: tomar una bebida caliente, una infusión natural, antes de ir a dormir; apagar todas las luces; usar una pijama cómoda; colocar música suave de fondo; realizar ejercicios de respiración.

Descansar bien es fundamental para la salud, cuide de su salud integral consultando a profesionales acerca de opciones para mejorar su calidad de sueño.



Google imágenes

Artículo adaptado de: National Institutes of Health. (2013). Link: <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>

¿Cuál es su rutina para ir a dormir? Si no tiene una, apunte ideas que aprendió de la lectura para su preparación antes de dormir.

Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Un día sin risa es un día perdido

- 1.- A continuación, se le presentan una serie de acertijos. Intente resolverlos, no importa si se equivoca, procure responder a todos.
- 2.- Compare sus respuestas con el solucionario. No vea la solución antes de tiempo.
- 3.- Comparta los acertijos con sus amigos o familiares para saber quién atina a más respuestas correctas

Acertijos:

- A). ¿Cuál fue el último animal que creó Dios?
- B). ¿Cuál es el animal que no para de dar vueltas cuando muere?
- C). Cae de la torre al suelo y no se mata. Cae al agua y se desbarata ¿Qué es?
- D). Si dices mi nombre, desaparezco.

Soluciones:
A) El del fin B) El pollo rostizado C) El papel D) El silencio



SESIÓN 12

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración con apoyo visual

1.-Observe la imagen.

Concéntrese al menos 15 segundos en la fotografía.

2.-Inicie una respiración profunda inhalando por la boca y soltando el aire por la nariz mientras observa la imagen.

3.-Guarde la fotografía en su mente y cierre los ojos.

4.-Realice 5 respiraciones más mientras se concentra en la fotografía que acaba de ver.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.-Vocales robadas

A las siguientes oraciones les hace falta las vocales para completar su sentido. Complete en los espacios faltantes.

Tod_s l_s mañ_nas s_lgo a c_rrer.

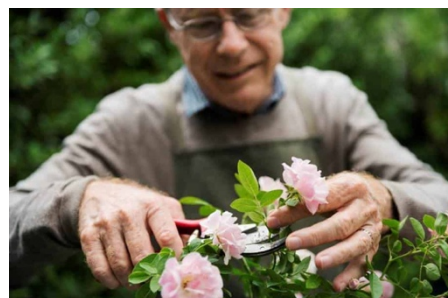
Ec__d_r es l p__s d_ la bi_d_v_rs_d_d.



¿Ha escuchado acerca de los beneficios físicos y psicológicos de la jardinería? Se los presentamos a continuación

Aumenta la calidad del aire. Además de ser un elemento perfecto de decoración dentro del hogar, las plantas y las flores también ayudan a limpiar el aire, ya que, eliminan sus toxinas y lo purifican, siendo una buena opción para los espacios de nuestra casa.

Promueve el ejercicio. La jardinería es una manera fácil y divertida de incorporar el ejercicio en su rutina diaria. Es la actividad ideal para pasar tiempo con los niños, que generalmente disfrutan trabajando la tierra, permitiendo desarrollar habilidades motoras.



Disminuye el riesgo de enfermedad. Un estudio de la Universidad Estatal de Washington encontró que las plantas reducen el polvo en las habitaciones hasta un 20 por ciento. El estudio también sugiere que las plantas pueden ayudar a agregar humedad a una habitación. Como resultado, las personas pueden experimentar menos aire seco y menos polvo en el hogar. La vegetación ayuda a reducir el riesgo de irritación de las vías respiratorias, secreción nasal y picazón en los ojos.

Mejora el estado de ánimo. A través de varios estudios hemos podido ver que los seres humanos generalmente se sienten más felices y más optimistas en un entorno con muchas plantas y naturaleza. Si bien es posible que solo necesites colocar una planta en tu casa o en la oficina para crear un ambiente más relajante, puedes aumentar aún más felicidad a través de la jardinería.

Además, el aspecto físico de la jardinería libera químicos para el bienestar en el cerebro, como la serotonina y la dopamina, los neurotransmisores de la felicidad.

Alivia el estrés y la ansiedad. Observar plantas y flores así como pasar tiempo en la naturaleza permite relajar la mente y reduce los niveles de ansiedad. Por ejemplo, al oler el perfume de una flor o de un árbol, nuestros niveles de cortisol, el químico del estrés, disminuyen.

Varios estudios han demostrado que los niveles de cortisol estrés se disminuyen después de la jardinería, pues el cuidado de las plantas nos permite sentir orgullo de la tarea de protección y la participación en el proceso de crecimiento.

Mejora la atención. Trabajar en el jardín y estar cerca de plantas fortalece la capacidad de atención, lo que puede ayudar a la concentración y el aprendizaje. De hecho, cuando realizamos este tipo de actividades enfocamos toda nuestra energía en dar el cuidado propicio a este ser vivo, aumentando así nuestra habilidad atencional.

Es claro que no todas las personas cuentan con un amplio jardín; sin embargo, no es necesario cuidar de un gran roble para sentir los beneficios de la presencia de la naturaleza.

Artículo adaptado de: Delphine Tobias. (2019). Link: <https://safe365.com/blog/puede-la-jardineria-realmente-mejorar-tu-salud-mental/>



**¿Tiene plantas en casa? ¿qué beneficios ha percibido?
Si no las tiene ¿ qué planta le gustaría tener en casa?**



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

En contacto con la naturaleza

- 1.-Imagine un ambiente natural que traiga paz en su mente, puede ser un lugar real o no.
- 2.-En el espacio a continuación haga un dibujo lo más cercano a la imagen en la que pensó.

Haga el mejor dibujo que pueda, no tiene que ser perfecto.



SESIÓN 13

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración completa

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Coloque una de sus manos sobre su abdomen y la otra sobre su pecho.
- 3.-Realice las siguientes respiraciones lentas y profundas:
 - Tome aire por la nariz, note como se eleva su abdomen y su pecho
 - Expulse el aire lentamente por la boca, como si estuviera soplando una vela, notando cómo desciende su abdomen y su pecho.
- 4.-Realice 5 repeticiones de esta respiración, cada vez que inhala y exhala sienta su abdomen y pecho llenarse de aire y luego cómo se expulsa.
- 5.-Descanse un minuto
- 6.-Realice 5 repeticiones nuevamente de la respiración.



Google imágenes

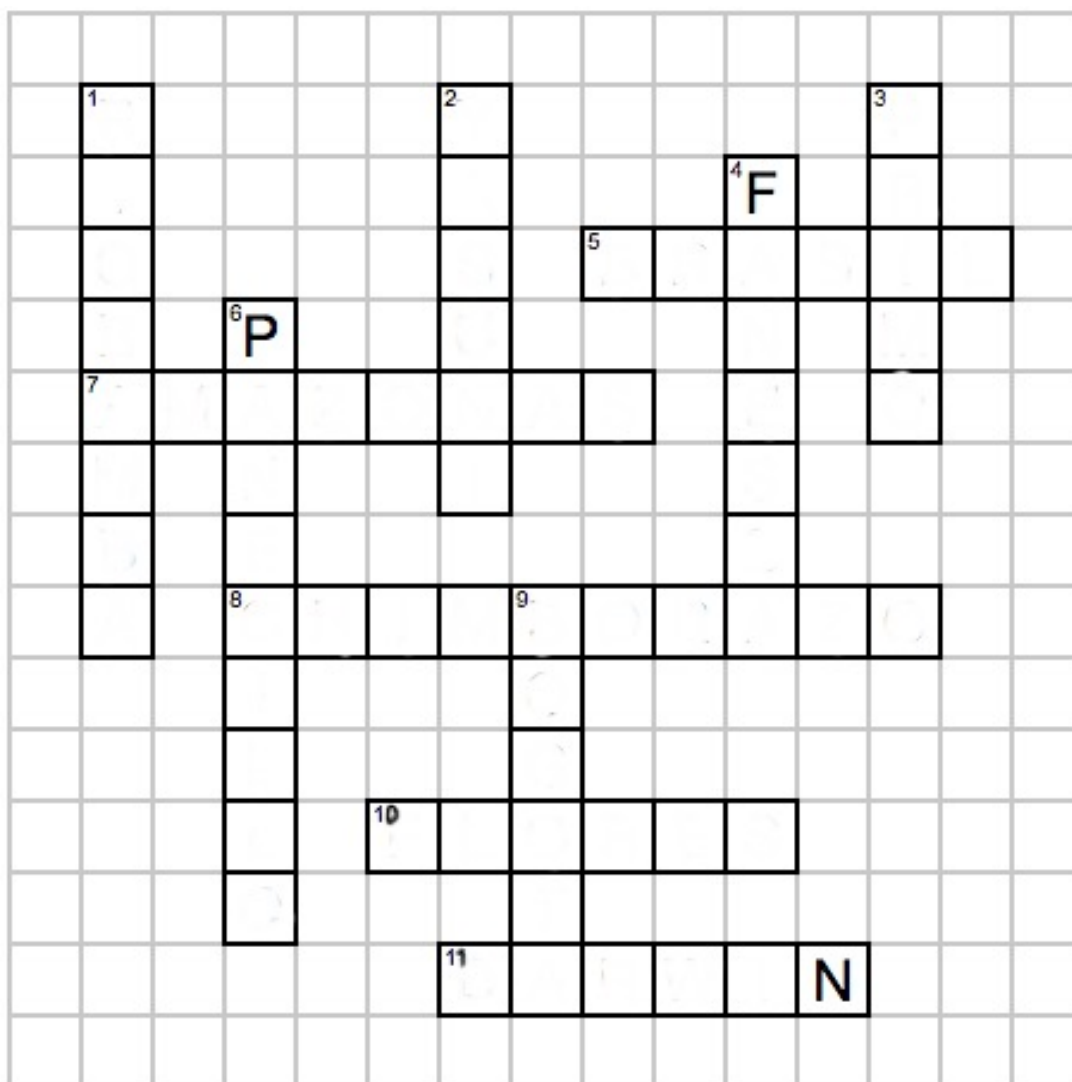
Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Resuelva el siguiente crucigrama acorde a las pistas indicadas



Vertical

- 1.-Sultana de los Andes
- 2.-Parque nacional de la Amazonía
- 3.-Sobrino de mi mamá
- 4.-Plato típico Semana Santa
- 6.-Virgen en el Centro de Quito
- 9.-Capital de Colombia

Horizontal

- 5.-País más grande América del Sur
- 7.-Río más largo y caudaloso de América
- 8.-Montaña más alta de Ecuador
- 10.-Primer presidente de Ecuador
- 11.-Científico que estudió las Galápagos

Actividad

- Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

- 15 minutos

Materiales

- Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.



¿El ejercicio puede mejorar mi visión?

Los beneficios de realizar ejercicio son ampliamente difundidos en la población, sin embargo, muchas veces desconocemos los grandes cambios que puede tener en nuestra vida. El ejercicio puede suponer un riesgo menor de dos afecciones oculares relacionadas con la edad: las cataratas y degeneración macular, tal y como indican los estudios científicos. Según un artículo publicado en el *International Journal of Ophthalmology*, la práctica regular de ejercicio físico se vincula con una reducción del 10% en el riesgo de desarrollar cataratas relacionadas con la edad.

Según los investigadores, el riesgo podría reducirse en un 2% por cada hora de ciclismo o caminata, al día, ya que el ejercicio aumenta la actividad de las enzimas antioxidantes, lo que limita las infecciones y la inflamación en los ojos. Otro estudio realizado por investigadores de Karolinska Institutet de Estocolmo en el que se buscaba si una actividad física regular podía variar el riesgo de sufrir cataratas, demostró que puede llegar a haber una reducción de alrededor del 13% en este riesgo en las personas que tienen una actividad física regular. Por lo que los indicadores sugieren que sí: la práctica del ejercicio continuada también aporta beneficios para la salud ocular.

Las cataratas son la causa más común de pérdida de visión en personas mayores de 40 años y es la causa principal de ceguera en el mundo. De hecho, hay más casos de cataratas a nivel mundial que de glaucoma, degeneración macular y retinopatía diabética juntas según indica Prevent Blindness America.

¿Qué es la Degeneración macular?

Otro estudio, publicado en la revista *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, sugiere que el ejercicio también podría prevenir la degeneración macular y posiblemente otras enfermedades oculares como la retinopatía diabética y el glaucoma al reducir la formación anormal de vasos sanguíneos en y alrededor de la retina hasta en un 45%.



Google imágenes

La degeneración macular relacionada con la edad es una enfermedad que afecta la visión central que necesitamos para realizar actividades como la lectura, la costura y el conducir porque afecta la mácula, la parte del ojo que permite ver los detalles pequeños y es una de las causas principales de la pérdida de visión en las personas mayores de 60 años.

La práctica continuada del ejercicio físico mejora la resistencia a la insulina, la presión arterial, la densidad ósea, la fuerza muscular, e incrementa el bienestar general de la persona. Los mayores de 65 deben dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas de tipo aeróbico, o bien algún tipo de actividad física más intensa durante, al menos 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas, tal y como indica la Organización Mundial de la Salud. De seguro habrá escuchado recomendaciones similares en su consulta médica, entonces no espere para iniciar una rutina de ejercicio. No tiene por qué practicarlo en extremo, ni conseguir



insumos. Muchas veces una caminata en su barrio podría ser suficiente o incluso bailar en la sala de su hogar.

Artículo adaptado de: Olga Selma. (2021). Link: https://www.65ymas.com/salud/ejercicio-puede-reducir-riesgo-cataratas-degeneracion-macular_24693_102.html

Piense y escriba un compromiso de actividad física que se propone realizar al menos una vez a la semana en beneficio de su salud integral.



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Receta familiar

- 1.-Recuerde una receta familiar. Puede ser un postre o un plato fuerte.
- 2.-A continuación, apunte la receta. Si no recuerda todos los ingredientes o el modo de preparación puede contactarse con un amigo o familiar para completar el ejercicio. Si tiene todos los ingredientes puede ¡prepararla!

Receta:

Ingredientes:

Preparación:



SESIÓN 14

Fecha: dd / mm / aa

Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	



Calma

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Coloque los brazos a ambos lados de su cuerpo, en una posición natural y relajada.
- 3.-Expulse todo el aire antes de iniciar las respiraciones.
- 4.-Tome aire por la nariz y de forma lenta.
- 5.-Expulse el aire por los labios mientras pronuncia la palabra: C A L M A
- 6.-Realice 5 repeticiones de esta respiración.



Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.
(Rodríguez et al., 2005)

Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



- 1.- Resuelva mentalmente el siguiente problema



En el supermercado se han mezclado las etiquetas con precios de los productos.

Este año se ofrecen canastas de: \$25 , \$30 , \$40 , \$60 y \$80

Ubique los precios correctos en las etiquetas de las canastas navideñas acorde a las indicaciones.

- La canasta Jumbo es más cara que la Regalona, pero más barata que la Familiar.
- La canasta Solidaria es la más barata de todas.
- La canasta Familiar cuesta más que la Regalona y la Ejecutiva juntas.
- La diferencia de la canasta Ejecutiva con la más barata es de a penas \$5



Jumbo



Ejecutiva



Regalona



Familiar



Solidaria

2.-Escriba 3 frases con sentido completo en las que todas las palabras inicien con la misma letra.

Ejemplo: Enrique escuchó estruendos en el estacionamiento.

Ahora es su turno:

1.-

2.-

3.-



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Beneficios del uso de la tecnología en la tercera edad



Google imágenes

Es un hecho que las generaciones más jóvenes son capaces de manejar con fluidez los teléfonos inteligentes, la tablet y navegar sin problema por internet desde su computador.

Sin embargo, en el mundo de las nuevas tecnologías existe una brecha generacional, sobre todo en personas mayores de 65 años que les ha obligado a adaptarse a los nuevos tiempos para no verse aislados socialmente.

Uno de los grandes retos en estos tiempos es conseguir que este gran sector de la sociedad no se sienta excluido respecto a los avances tecnológicos y que además pueda beneficiarse de las múltiples ventajas que para facilitar su día a día.

El acceso a las nuevas tecnologías está al alcance de todos sin importar la edad. A continuación se muestran algunos de los beneficios que aporta su uso durante la vejez, pues al estar al alcance de todos, más vale sacarle provecho.

1. *Une personas y mitiga la soledad.* La tecnología contribuye a reducir considerablemente el sentimiento de soledad y la distancia generacional al permitirles a los usuarios contactarse con otros individuos en diversas partes del mundo.

2. *Comunicación con sus seres queridos.* Relacionarse enviando correos electrónicos, escribiendo en redes sociales o poder verse con programas de videoconferencia como Skype, Zoom, Whatsapp, a través de los diferentes dispositivos que tengan a su alcance, permite comunicarse y conversar desde cualquier lugar con su familia y amigos.

3. *Mantenerse activos.* Además de mitigar la soledad, el acceso a las nuevas tecnologías permite mantener la mente activa, mejorar su formación, adquirir habilidades y sentirse motivado. Desde un punto de vista psicológico y emocional es un gran refuerzo positivo porque el saber manejar dichas tecnologías a pesar de las dificultades y el reto que implican, nos hace sentir capaces de aprender cosas nuevas y adaptarnos a los cambios que se producen a nuestro alrededor. Este ejercicio de aprendizaje mejora nuestra autoestima y la percepción que tenemos de nosotros mismos.

4. *Teleasistencia.* Uno de los aspectos que más se han mejorado con la incorporación de la tecnología en personas de la tercera edad es su seguridad. A través de servicios de teleasistencia médica, las personas mayores pueden tener controlada su salud las 24 horas del día, solicitar y recibir ayuda directa de su médico de forma

Siga leyendo





inmediata cuando les preocupe algo sobre su salud, para resolver dudas sobre la toma de medicamentos o pedir cita con un especialista fácilmente. Sobretudo en tiempos de pandemia sanitaria, cuando es indispensable mantenerse a salvo en casa.

5. *Facilita la búsqueda de amistades o incluso pareja.* La proliferación de las webs de contactos para encontrar pareja o hacer nuevas amistades permite no sólo reducir el sentimiento de soledad sino que ejercita nuestras habilidades sociales y comunicacionales.

Adentrarse en el mundo digital, no es exclusivo para nativos digitales, como se denomina a las generaciones que han nacido inmersas en los aparatos electrónicos, sino que las nuevas tecnologías son aptas también para todos los públicos y, por tanto, merecen ser exploradas por las personas mayores con el fin de disfrutar y aprovecharse de sus ventajas y beneficios.

Artículo adaptado de: El blog de Santalucía. (2017). Link: <https://www.santalucia.es/blog/los-beneficios-las-nuevas-tecnologias-personas-mayores/>

¿Cómo se relaciona con la tecnología?

Piense y escriba el nombre de un aparato tecnológico que le gustaría aprender a utilizar y el nombre de un amigo o familiar que podría guiarle.

Nombre: _____

Contacto: _____

Aparato electrónico o programa: _____

Ahora que tiene estos datos, no dude en ponerse en contacto con la persona y solicitar apoyo para aprender ¡Ánimo!



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Mi comunidad

Realice un **croquis** del lugar donde vive. Procure ubicar las calles principales que le rodean, así como los locales comerciales cerca de su domicilio, no tiene que ser perfecto. Si requiere apoyo puede preguntar a sus vecinos o familiares la información necesaria para completar la actividad.





SESIÓN 15

Fecha: dd / mm / aa

Actividad

• Ejercicio de respiración y relajación

Duración

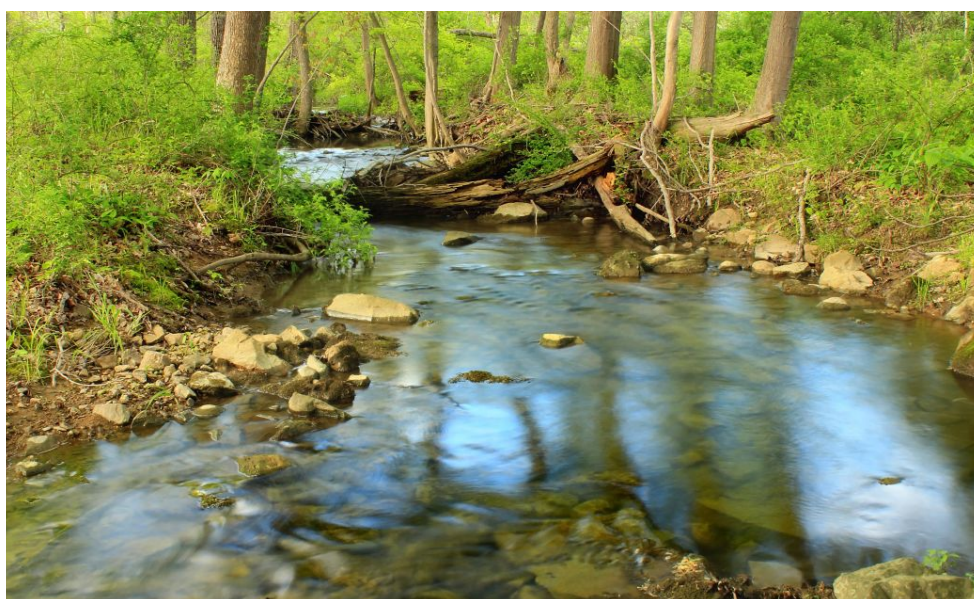
• 5 minutos

Materiales

• Silla o mueble cómodo para tomar asiento

¿Qué debo hacer?

Liviano como una hoja



Google imágenes

- 1.-Observe la imagen. Concéntrese al menos 15 segundo en la fotografía.
- 2.-Imagine que es una hoja liviana flotando sobre el riachuelo de la imagen.
- 3.-Inicie una respiración profunda inhalando por la boca y soltando el aire por la nariz
- 4.-Guarde la escena en su mente y cierre los ojos.
- 5.-Realice 5 respiraciones más mientras se concentra en la escena.

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad

• Cerebro activo

Duración

• 10 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Encuentre en la sopa de letras nombres de los platos típicos de nuestro país.



Las palabras son:

Bolones – Encebollado – Chontaduros – Llapingachos – Patacones – Yahuarlocro –
Motepillo - Té de guayusa – Ayampaco – Chicha de yuca – Cuy asado – Encocado.



2.- Clasifique los nombres acorde a la región a la que pertenecen:

Costa	Sierra	Amazonía

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Viajar para vivir más

Muchas veces la tercera edad se asocia con un estilo de vida sedentario, sin embargo muchas personas aprovechan la jubilación para ver el mundo que antaño no pudieron descubrir. Pero conocer nuevos lugares no es el único beneficio que viajar aporta a nuestro desarrollo personal.

En contacto con el mundo exterior. Viajar permite interactuar con otros ambientes físicos, sociales y culturales que favorecen la actualización de las personas. Esto es un aporte a mantener la vinculación con el mundo exterior, ya que en ocasiones nos desconectamos de lo que acontece en el resto del mundo.

Adiós a la depresión y la ansiedad. Algunos estudios demuestran que viajar a través de programas especialmente diseñados para personas mayores reduce los síntomas depresivos y ansiosos, fortaleciendo la salud mental de la persona en cuestión.

Beneficios del mar. Si las personas se decantan por ciudades con mar, podrán disfrutar de los numerosos beneficios de este, como el alivio de la circulación y la mejora de enfermedades reumáticas.

Aumento de la atención. Además, viajar mantiene a nuestro cerebro atento, pues ir de un sitio a otro le mantiene alerta para no perderse ni un solo detalle de la experiencia. De esta forma se concentra más en las actividades.



Google imágenes

Siga leyendo





Incrementa la paciencia. Por otro lado, aumenta su paciencia. Viajar hace que queramos conocer hasta el último rincón del lugar en el que nos encontramos, pero esto implica que en ocasiones tengamos que esperar, por lo que la paciencia se vuelve una virtud más que necesaria en dichas ocasiones, pero verse rodeados de paisajes maravillosos nos ayuda a aprender a esperar sin desesperar.

Mejora el carácter. En coherencia con el último beneficio, también podemos decir que viajar mejora el carácter ¿Quién de nosotros no está todo el día de buen humor cuando disfrutamos de nuestras vacaciones? Durante la vejez, el hecho de estar solos conociendo nuevos lugares nos hace sentirse útiles y nos da fuerzas para ser más independientes, mejorando la actitud que presentamos ante la vida.

Fomenta la creatividad. En las personas de la tercera edad se ha identificado mayor atracción por los lugares en los que puedan apreciar el arte y la historia, lo que estimula su lado creativo, preparándole además para desempeñar tareas que requieran de mucha atención.

Sociabilización. Viajar les ofrece a las personas mayores la posibilidad de establecer contacto con otras culturas y personas, más allá de su círculo de amigos y familiares.

A pesar de los múltiples beneficios que viajar aporta durante la vejez, también es necesario realizar una serie de recomendaciones antes de partir rumbo al horizonte. Tales como ponerse las vacunas recomendadas para el lugar que van a visitar, conocer toda la información necesaria sobre su destino, en caso de tener que coger un vuelo procurar que este no exceda las 6 horas, evitar llevar demasiados artículos (bolsos, maletas, cámaras, etc.) que reduzcan la movilidad, beber mucha agua y comer lo suficiente durante el viaje, cuidar la alimentación y llevar un botiquín con los medicamentos necesarios.

Artículo adaptado de: ORPEA. (2017). Link: <https://orpea.es/beneficios-viajar-la-tercera-edad/>

¿Qué lugar le gustaría conocer? ¿Qué puede encontrar en ese destino?

Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Leyenda popular

1.-Recuerde una leyenda tradicional o cuento popular . A continuación, encontrará un espacio para escribir su Inicio, Desarrollo y Final.

Si se le dificulta completar el relato puede comunicarse con familiares o amigos para tener guía.



Título:

Introducción:

Nudo:

Desenlace:



AUTOEVALUACIÓN II

Conteste a las siguientes preguntas con sinceridad. Este es un espacio de reflexión individual.

¿Qué he aprendido hasta este momento por medio de las actividades?

¿Cómo me han ayudado las actividades a cuidar de mi salud integral (física, mental, social)?

¿Qué aspectos he mejorado hasta este momento en beneficio de una vejez activa?



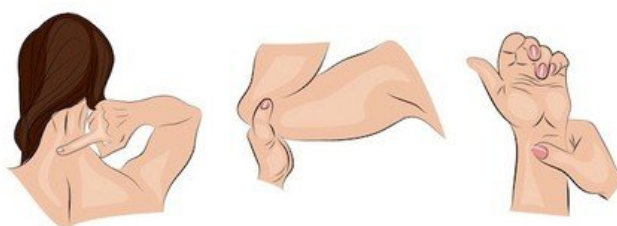
SESIÓN 16

Fecha: dd / mm / aa

Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Automasaje

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Presione las yemas de sus dedos en forma de círculos amplios en su cabeza, sobre sus orejas y en su mandíbula.
- 3.-Masajee su rostro mientras respira con tranquilidad.
- 4.-Con su mano derecha masajee su hombro y descienda por su antebrazo hasta llegar a su mano izquierda.
- 5.-Realice un masaje al otro lado de su cuerpo con la mano izquierda.
- 6.-Finalmente, masajee sus muslos con las yemas en forma de círculo hasta llegar a sus rodillas. Sienta las extremidades de su cuerpo relajarse poco a poco.



Google imágenes

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)

Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.-Resolver el código

En los códigos de barras de un supermercado se han reemplazado las vocales por números.

Resuelva el nombre de los productos de las etiquetas siguiendo la clave.



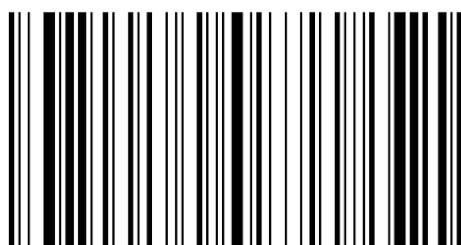
Clave:

A	E	I	O	U
4	2	7	5	9

Ejemplo:

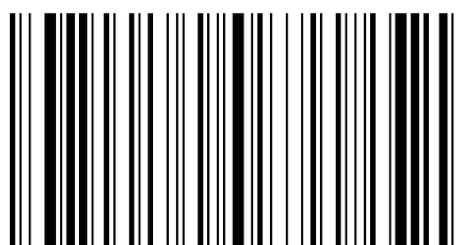


Producto: *LENTEJAS*



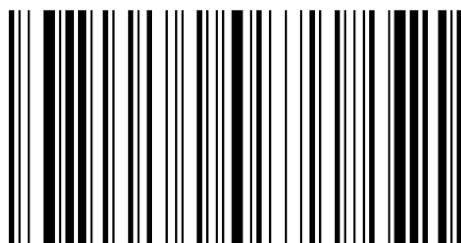
P2R4S 2N 4LM7B4R

Producto:



Q97N54 N2GR4

Producto:



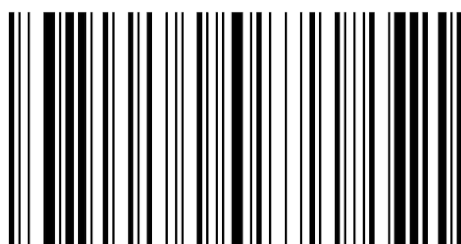
F7D25S D2 4RR5Z

Producto:



T5RT7LL4S D2 M47Z

Producto:



M72L D2 4B2J4

Producto:



F7L2T2 D2 C5RV7N4

Producto:



2.-Escoja el nombre de uno de los productos revelados y responda

¿Qué tipo de producto es? (Fruta, legumbre, proteína, etc.)

.....

¿Qué nutrientes aporta?

.....

¿Qué platos se pueden preparar con dicho producto?

.....

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

¡QUEJAS!

Dolores Veintimilla de Galindo



Google imágenes

¡Y amarle pude!... Al sol de la existencia se abría apenas soñadora el alma... Perdió mi pobre corazón su calma desde el fatal instante en que le hallé.

Sus palabras sonaron en mi oído como música blanda y deliciosa; subió a mi rostro el tinte de la rosa; como la hoja en el árbol vacilé. Su imagen en el sueño me acosaba siempre halagüeña, siempre enamorada; mil veces sorprendiste, madre amada, en mi boca un suspiro abrasador; y era él quien lo arrancaba de mi pecho, él, la fascinación de mis sentidos; él, ideal de mis sueños más queridos, él, mi primero, mi ferviente amor.

Sin él, para mí, el campo placentero en vez de flores me obsequiaba abrojos; sin él eran sombríos a mis ojos del sol los rayos en el mes de Abril. Vivía de su vida aprisionada; era el centro de mi alma el amor suyo, era mi aspiración, era mi orgullo ... ¿por qué tan presto me olvidaba el vil?

No es mío ya su amor, que a otra prefiere; sus caricias son frías como el hielo. Es mentira su fe, finge desvelo... Mas no me engañará con su ficción. . . ¡Y amarle pude delirante, loca! ¡No! mí altivez no sufre su maltrato; y si a olvidar no alcanzas al ingrato ¡te arrancaré del pecho, corazón!



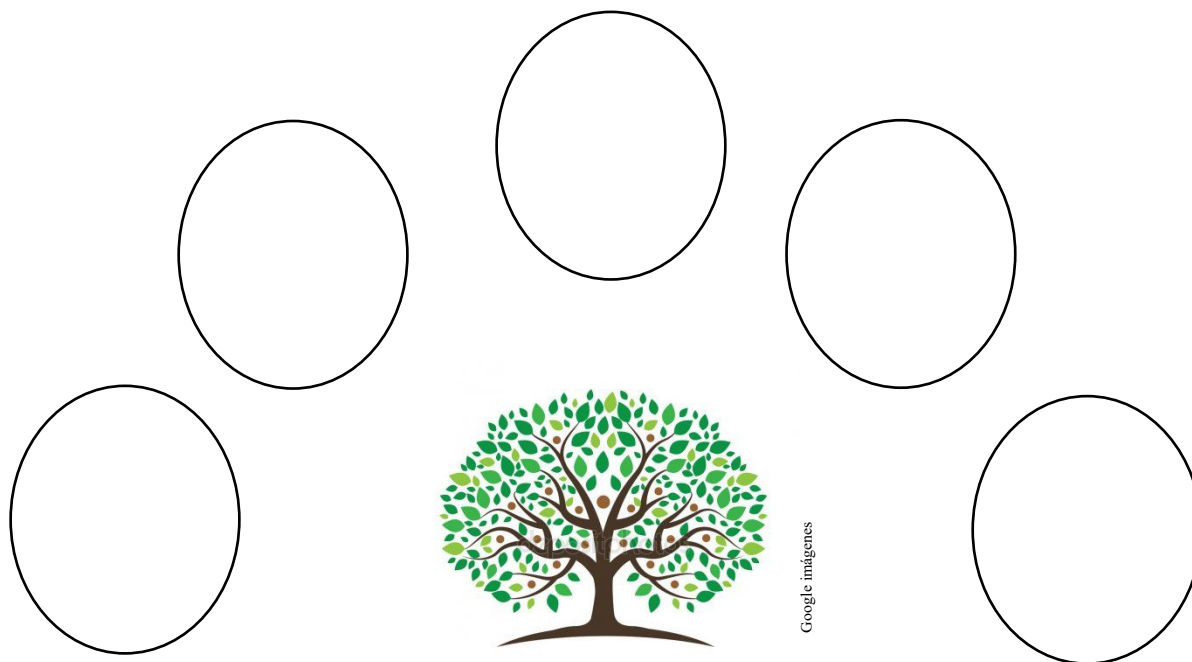
¿Cuál es su verso (frase u oración) favorito? ¿Por qué?



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Árbol de vida

- 1.-A continuación, se le presentan óvalos, dentro de ellos llene los nombres de sus familiares más cercanos.
- 2.-Ubique la fecha de nacimiento de sus parientes, si no la recuerda puede comunicarse con ellos para completar el ejercicio. No hay problema si solo recuerda sus nombres.
- 3.-Identifique al menos a 5 miembros de su familia.





SESIÓN 17

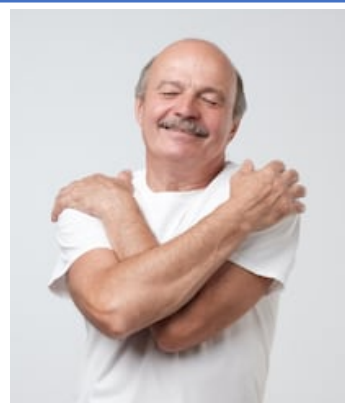
Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Relajación con tensión

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Centre su atención en sus brazos.
- 3.-Poco a poco va a colocar sus brazos alrededor de su pecho. Como si se diera un abrazo fuerte. Mantenga la posición contando hasta 5
- 4.-Lentamente, relaje sus brazos. Concéntrese en cómo la tensión se evapora y sienta cómo sus brazos quedan sueltos a los costados.
- 5.-Permanezca en este estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente.
- 6.-Repita la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación 3 veces.



Google imágenes

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Nuevas palabras

Para este ejercicio debe formar palabras nuevas cambiando sólo una letra de la palabra asignada, como se muestra en el ejemplo.



Ejemplo:

CAMINO = COMINO

Ahora es su turno:

BESO =

CAMINA =

CARA =

PASA =

MISA =

CUADRO =

PATO =

PUERTO =

PUENTE =

DIENTE =



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Juguemos ajedrez

El ajedrez es un juego-ciencia que favorece el ejercicio y desarrollo de varias habilidades mentales además de la formación del pensamiento científico, ya que quienes lo juegan se someten a una constante puesta a prueba de hipótesis que deben verificar o descartar. Este juego, considerado como un deporte por el Comité Olímpico Internacional, fomenta los aspectos intelectuales y recreativos a la vez que favorece la socialización y el respeto por las pautas y normas entre quienes lo practican. ¿Qué beneficios trae?

1 - Eleva su cociente intelectual

Muchos estudios han demostrado como después de un tiempo jugando sistemáticamente ajedrez puede elevarse el Coeficiente Intelectual (CI) de una persona, además de mejorar la capacidad para resolver problemas, las



Google imágenes

Siga leyendo





habilidades lectoras, de lenguaje, matemáticas y de memorización.

2 - Ayuda a prevenir el Alzheimer

El cerebro es un músculo y como tal debe ser ejercitado. Un estudio publicado en The New England Journal of Medicine realizado por el doctor Robert Freidland asegura que las personas mayores de 75 años que durante su vida habían jugado al ajedrez están mucho más preparados para luchar contra el Alzheimer, la demencia y otras enfermedades de deterioro mental.

3 - Ejercita ambos hemisferios cerebrales

Según un estudio realizado recientemente por investigadores alemanes, tanto los jugadores expertos como los novatos utilizan por igual los dos hemisferios del cerebro al jugar una partida.

4 - Mejora la creatividad

El doctor Robert Ferguson realizó un estudio denominado “Desarrollo crítico y pensamiento creativo a través del ajedrez”, donde comprobó al cabo de 32 semanas que todo el grupo de ajedrecistas obtuvo mejoras en todas las áreas de la creatividad, demostrando un significativo crecimiento en lo que respecta a la originalidad.

5 - Potencia la memoria

Reiterados estudios han logrado demostrar que los estudiantes que practican ajedrez se destacan por su buena memoria en todas las asignaturas.

6 - Ayuda a resolver problemas

Jugar ajedrez implica desarrollar esta habilidad como una condición imprescindible, ya que además de determinar cómo resolveremos las movidas se añade la dificultad del tiempo.

7 - Incrementa la capacidad lectora

Un estudio llevado a cabo por el doctor Stuart Margulies en el año 1991 sobre 53 colegios primarios de Nueva York demostró que los niños que participaron en el programa de ajedrez durante 2 años mejoraron ampliamente su capacidad lectora, sobrepasando la media nacional.

8 - Facilita la concentración

Esta condición es otra de las esenciales en un jugador. Los competidores pueden quedar absortos durante horas tratando de resolver una partida, ignorando todo lo que está pasando a su alrededor en esos momentos.

9 - Hace crecer las dendritas

Las dendritas son estructuras de las neuronas que están implicadas en la recepción de estímulos; la práctica del ajedrez ayuda a que estas conexiones entre neuronas crezcan.

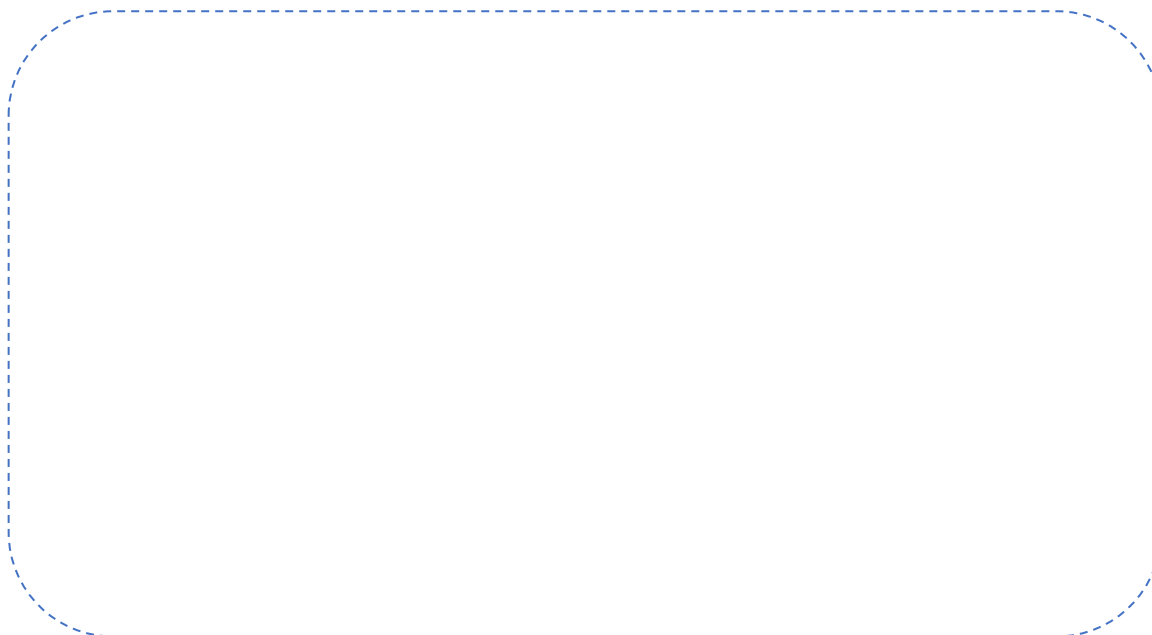
10 - Enseña a planificar y hacer previsiones

Los juegos de estrategia son una excelente forma de desarrollar la corteza prefrontal, que es el área responsable de planificar y anticiparse a los acontecimientos, del autocontrol y del buen juicio; por lo que está implicada en la toma de decisiones de cualquier área de la vida.

Artículo adaptado de: Universia ES. (2015). Link: <https://www.universia.net/es/actualidad/vida-universitaria/10-beneficios-cerebrales-jugar-ajedrez-1125753.html>



A continuación se le presenta un espacio en blanco. Dibuje las fichas del tablero de ajedrez y coloque sus nombres. Si no las conoce, puede realizar una investigación corta, puede buscar en línea o comunicarse con sus amigos y familiares para completar el ejercicio.



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

¿Quién soy yo?

- 1.-En el espacio a continuación va a dibujar el contorno de su mano. Ponga la mano con la que no escribe sobre el papel y con la otra dibuje su contorno.
- 2.-Dentro del contorno de cada uno de sus dedos escriba una fortaleza o virtud suya.
Ejemplo: lealtad, solidaridad, sencillez, etc.
- 3.-En la palma de la mano dibujada escriba una frase con la que se sienta identificado/a.
Ejemplo: “El amor todo lo puede”, “Soy protagonista de mi vida”, etc.
- 4.-Puede pintar o decorar el dibujo a su gusto.

Realice la actividad en la siguiente hoja







SESIÓN 18

Fecha: dd / mm / aa

Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración en posición horizontal

1.-Acuéstese sobre su costado, si le es posible flexione sus rodillas llevándolas ligeramente hacia el abdomen.



Google imágenes

2.-Extienda sobre su costado el brazo que queda liberado y expulse todo el aire.

3.-Tome aire por la nariz mientras eleva el brazo por arriba y hacia su cabeza.

4.-Expulse el aire lentamente por la boca mientras su brazo desciende, regresando a su posición original.

5.-Realice 5 repeticiones de esta respiración

6.- Cambie de lado y repita el ejercicio

7.-Realice 5 repeticiones nuevamente de la respiración.

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)

Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Cálculo mental

Calcule la edad (años y meses) de los miembros de la familia Hernández hasta la fecha, tomando en cuenta su fecha de nacimiento:

Ana María: 25 – 03 - 1953

Edad = años y meses



Cristian: 03 – 11 – 1950
 Carlos: 23 – 04 – 1987
 Paúl: 05 – 12 – 2011
 Clara: 30 – 05 – 2016
 Melissa: 11 – 10 – 1984

Edad= años y meses
 Edad= años y meses
 Edad= años y meses
 Edad= años y meses
 Edad= años y meses



Google imágenes



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

La historia de los Hermanos Collyer

Homer Collyer (1881-1947) y Langley Collyer (1885-1947) nacieron ricos en una familia estadounidense. Aunque Homer se hizo abogado y Langley ingeniero en realidad nunca trabajaron, pues tenían suficientes rentas y dinero en el banco como para no tener que hacerlo. Se criaron en una enorme casa de cuatro plantas que más parecía una fortaleza, ubicada en el barrio de Harlem, norte de Manhattan, que para la época de sus nacimientos, era una zona de clase alta prominentemente blanca.

Pero a comienzos del siglo XX Harlem empezó a cambiar, y las obras de extensión del metro, alrededor de 1920, y la propia evolución de la ciudad llevaron a muchas familias pudientes a emigrar a otras zonas de Nueva York. Los Collyer no emigraron; después de la muerte de su madre en 1929, se recluyeron en su castillo y se fueron aislando del mundo circundante.



Google imágenes



Siga leyendo



Homer, el mayor, no volvió a salir jamás de la casa. Langley se encargó de las compras de alimentos, cada vez más exiguas, principalmente naranjas y algunas chucherías, y de la adquisición de una infinidad de objetos, algunos comunes, como los periódicos, los libros y las latas de conservas, y de otros inverosímiles, como ametralladoras antiguas, instrumental quirúrgico, rastrillos, acordeones, violines y trompetas, pianos de cola y verticales, una máquina de rayos X, varios esqueletos de caballos y vacas, zapatos usados, jaulas de pájaros vacías, relojes de todos tipos y un etcétera tan largo que alcanzó las 140 o 150 toneladas de basura.

Un día cualquiera de marzo de 1947 Langley murió aplastado por el peso de los paquetes de periódicos y revistas que empleaba para hacer barricadas en las ventanas y túneles de comunicación; el día exacto de su trágica muerte se desconoce, pero Homer debía sufrir mucho más. Murió de hambre y sed el 21 de marzo de 1947, unas horas antes de que la policía y los bomberos irrumpieran en la casa.

¿Qué pasaba con estos hermanos? Los indicios de su comportamiento indican que sufrían de un trastorno de acumulación, es tanta la cantidad de cosas que se pueden acumular, que puede llenar la casa y dejar a puertas y ventanas sin acceso.

Frecuentemente, las personas que padecen este trastorno no tienen conciencia de la enfermedad, ni de la cantidad de cosas acumuladas, ni de cómo interfiere esto en su vida. Según testimonios de los pacientes, suelen experimentar placer y alivio y al coleccionar o comprar cosas; y miedo o culpa simplemente al considerar que debe deshacerse de algo. Muchas veces es importante mirar atentamente nuestro entorno, aunque parezca ser el mismo de siempre, nuestra casa también manifiesta nuestra estabilidad emocional y la necesidad de visitar a un especialista.

Artículo adaptado de: Félix Fojo. (2019). Link: <https://www.galenusrevista.com/?Obsesiones-extremas-Los-hermanos>

En base a la historia de los hermanos Collyer, responda. ¿Qué cree que lleva a las personas a acumular años de basura o artículos que no usan en casa?



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Bolsas de basura, cajón, armario, etc
¿Qué debo hacer?	

Orden material es orden mental

- 1.-Escoja un lugar de su casa donde almacene frecuentemente sus pertenencias. Puede ser un cajón de ropa, la alacena, un armario, su velador de noche, etc.
 - 2.-Su tarea consiste en ordenar los objetos del cajón y deshacerse de la basura que encuentre.
 - 3.-Ponga la basura en un tacho o en una bolsa para desecharla.
 - 4.-Ordene los objetos e identifique si todos están en el lugar correcto o debería ubicarlos en otro espacio.
 - 5.-No es necesario reordenar todo su armario o su dormitorio, escoja un espacio pequeño que pueda ordenar en un tiempo corto, sin objetos pesados ni peligrosos.
 - 6.-Si lo necesita, puede solicitar apoyo.
- ¡Suerte en su trabajo!



SESIÓN 19

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Estiramiento y respiración

- 1.-Ubíquese de pie o sentado/a en una posición cómoda.
- 2.-Mueva su cabeza hacia el lado izquierdo y luego hacia la derecha despacio.
- 3.-Ahora mueva su cabeza hacia delante y luego hacia atrás. Procure realizar movimiento lentos.
- 4.-Realice respiraciones lentas y pausadas mientras realiza los movimientos.
- 5.-Repita la serie 3 veces.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

- 1.-Ubique en el mapa la mayor cantidad de nombres de países que recuerde. Si lo necesita puede utilizar un diccionario, enciclopedia o consultar en internet.



Google imágenes



Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.



3 fallos de la memoria que nos preocupan, pero son normales

Encontrarse en el supermercado sin saber lo que ha ido a comprar es, cuando menos, confuso, y poner la casa patas arriba en busca de las llaves del coche justo 2 minutos antes de salir de casa es un clásico. A muchas personas estas lagunas les crean cierta preocupación y los especialistas en alteraciones de la memoria reconocen que son muchos los pacientes que acuden a consulta un tanto asustados.

¿Cuándo no hay qué preocuparse por estos resbalones mentales?

No es la memoria, es la atención

El motivo de muchos de los fallos de memoria comunes está en la falta de atención, muy frecuente en acciones mecánicas o que implican repetición. "Ser incapaz de recordar dónde aparcamos el coche o perder el hilo del discurso en el transcurso de una conversación son lo que



los médicos llaman lapsos atencionales, pero no son fallos de memoria genuinos y, en general, no deben alarmarnos", explica Dr. Javier Olazarán. Por esa razón tener un lugar para guardar cada cosa y usarlo suele ayudar.

Pelea de recuerdos en la punta de la lengua

Un clásico de los olvidos. Nota que la palabra que está buscando va a salir en cualquier momento pero, al mismo tiempo, sabe que no le va a quedar más remedio que aceptar que el bloqueo es total. Muchas veces, lo que sucede es que hay otro recuerdo que compete con el que estás buscando, explica la Universidad de Harvard.

Curiosamente, olvidar los nombres propios, lejos de ser un síntoma de enfermedad neurodegenerativa, es algo bastante común. "Nuestra mente es asociativa y se construye en basa a modelos de información interconectada. Esto significa que, para acceder a estos nombres, tenemos que competir con mucha información relacionada que bloquea el acceso a ellos, como por ejemplo, los rasgos físicos de esa persona, algo que haya dicho o hecho... todos esos bloqueos mentales podemos considerarlos como manifestaciones normales de un cerebro sano", dice Olazarán.

Olvidar para recordar mejor

A veces cuesta aceptarlo, pero lo cierto es que la memoria es transitoria (las personas que recuerdan absolutamente todo son la excepción a la regla). No vale la pena pretender competir con la enciclopedia y saber todos los nombres, fechas y acontecimientos que nuestro cerebro ha registrado en alguna ocasión: unos recuerdos duran más, otros menos y los hay que directamente desaparecen, algo que suele suceder con más frecuencia cuando acabamos de memorizar algo. Podemos interpretar estos olvidos como fallos en la memoria cuando, en realidad, pueden ser todo lo contrario: los científicos consideran que este mecanismo es importante porque ayuda a "limpiar el disco duro" de información que se va acumulando con el tiempo, lo que permite almacenar nuevos recuerdos.

Artículo adaptado de: Verónica Palomo y Andrés Masa. (2019). Link: https://elpais.com/elpais/2019/11/18/buenavida/1574081986_081619.html#?ref=rss&format=simple&link=guid



Los olvidos pueden causar malestar en la vida cotidiana.

Apunte a continuación los objetos que se le pierden con frecuencia y el lugar estratégico donde los dejará. Si lo olvida, puede revisar sus apuntes.

Objeto	Lugar donde lo guardaré siempre

Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

• Lápiz, colores

¿Qué debo hacer?

Escenario

A continuación, se le presenta un animal en un espacio en blanco, dibuje el ambiente donde naturalmente debe encontrarse este ser vivo. Piense en la vegetación, el tipo de suelo u otros elementos que deben acompañar para darle sentido al paisaje.

Haga el mejor dibujo que pueda





SESIÓN 20

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Rostro relajado

1.-Colóquese frente a un espejo dentro de casa, puede tomar asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.



2.-Utilizando los músculos de su rostro represente las siguientes sensaciones:

-Enojo (ceño fruncido, boca cerrada)

-Sorpresa (cejas elevadas, boca abierta, mejillas estiradas)

-Asco (boca abierta, lengua afuera, ojos cerrados)

-Contento (sonrisa en la boca, cejas hacia arriba, ojos bien abiertos)



Google imágenes

3.-Relaje su rostro y repita de nuevo la secuencia. Procure mantener cada mueca al menos 5 segundos antes de cambiar a la siguiente.

4.-Sienta sus mejillas, su frente y sus labios relajados.

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)

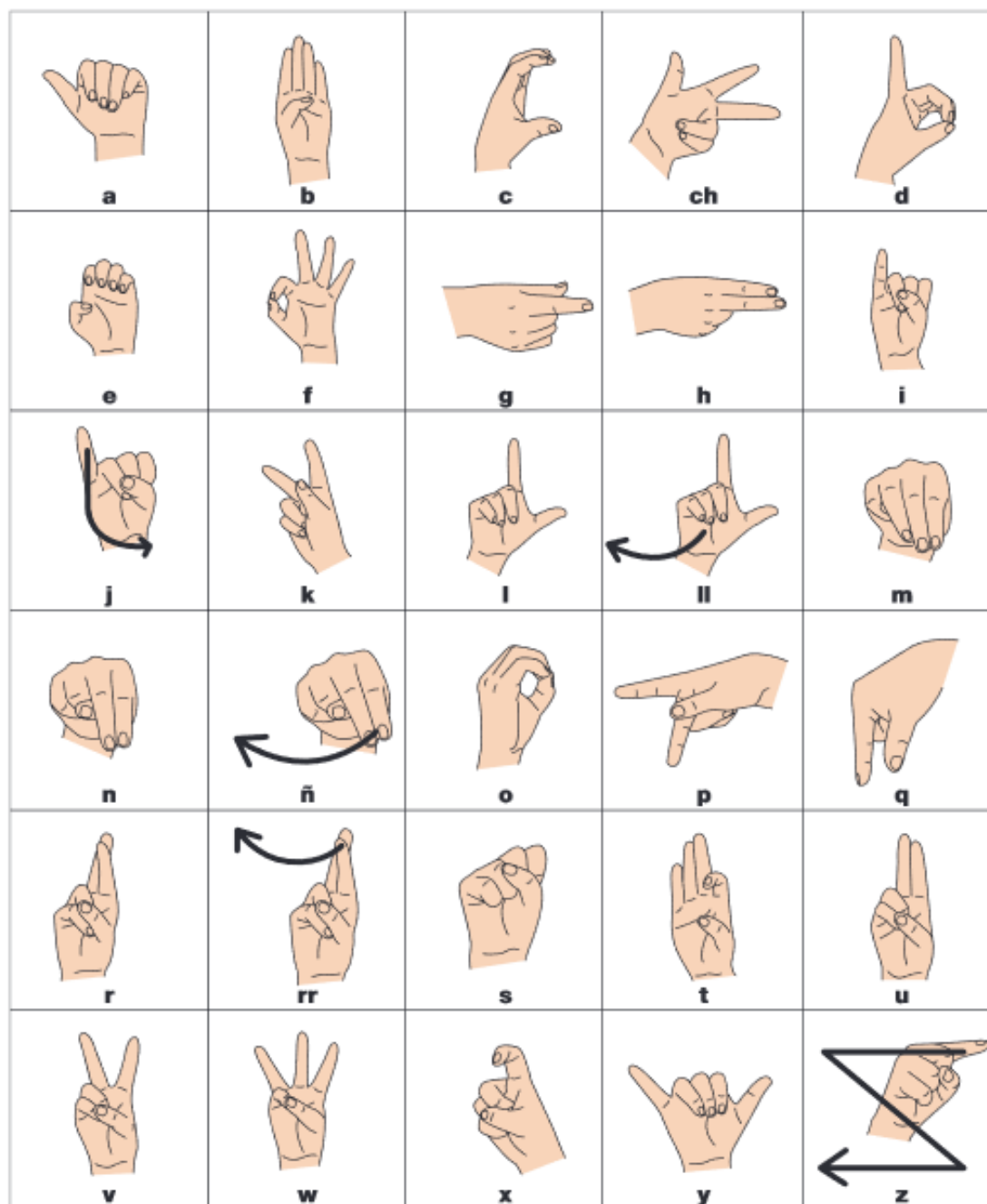


Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Lengua de señas ecuatoriana

Observe con atención el abecedario en lengua de señas y represente las letras con sus manos. Repita la secuencia al menos 2 veces.



Google imágenes

Actividad

- Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

- 15 minutos

Materiales

- Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.



Caja de ahorros cerebral

El nivel de deterioro que sufre el cerebro con el paso de los años, o el hecho de padecer una enfermedad neurodegenerativa, como la demencia o el Alzheimer, pueden venir determinados por ciertos parámetros como la reserva cognitiva, que puede contribuir a que experimentemos un envejecimiento cerebral más lento que tenga un menor impacto sobre nuestras capacidades mentales o, por el contrario, cuando es baja, hacer que suframos de forma prematura pérdida de memoria, falta de concentración e incluso algún tipo de demencia.

La buena noticia es que podemos conseguir que la reserva cognitiva aumente, aunque para ello debemos adoptar lo antes posible unos hábitos saludables.

¿Qué es la reserva cognitiva?

La reserva cognitiva de una persona es la capacidad que tiene su cerebro de compensar el deterioro relacionado con el paso de los años, daños que ha podido sufrir por diferentes motivos, o por los efectos de una enfermedad física o mental. Esta capacidad viene determinada en gran medida por la actividad que haya tenido el cerebro previamente, los conocimientos que haya adquirido, y los buenos o malos hábitos que ha adoptado la persona a lo largo de su vida, entre otros factores.



Google imágenes

Y es que, los adultos mayores que han ejercitado este órgano durante toda su vida, han mantenido activas sus neuronas, y han evitado ciertos agentes tóxicos, muestran una menor atrofia cerebral y presentan una mejor reserva cognitiva que aquellos que han dejado que sus neuronas se mueran. Ante esta situación, el cerebro de los primeros es menos vulnerable al paso del tiempo, mientras que al cerebro de los segundos le afecta más la vejez y tienen más riesgo de padecer una enfermedad neurodegenerativa.

El papel de las neuronas en la reserva cognitiva

Las neuronas que se mantienen activas son capaces de establecer nuevas conexiones con otras neuronas cuando mueren aquellas a las que estaban conectadas; pero las que no se ejercitan no pueden crear una nueva conexión, así que también acaban muriendo y ya no se pueden recuperar.

La muerte neuronal conlleva la pérdida de diferentes habilidades como son el control de los movimientos, la capacidad de concentración, la memoria, e incluso el habla. Esto ocurre porque el cerebro pierde información con la muerte neuronal que ya no puede recuperar.

Algunos factores que aceleran la pérdida de neuronas (y que debería evitar si quiere proteger su reserva cognitiva) son:

- La falta de actividad física y mental.
- El consumo de bebidas alcohólicas y drogas.
- El tabaquismo.
- Seguir una dieta desequilibrada, tanto por déficit nutricional como por el consumo excesivo de comida, especialmente de productos procesados.
- El estrés y el insomnio.



Artículo adaptado de: Marina García. (2020). Link:
<https://www.webconsultas.com/tercera-edad/ejercicios-mentales/reserva-cognitiva-y-cerebral-en-los-adultos-mayores>

Piense y escriba al menos 2 actividades que puede realizar a diario para entrenar a su cerebro.

Actividad 1 : _____

Actividad 2: _____

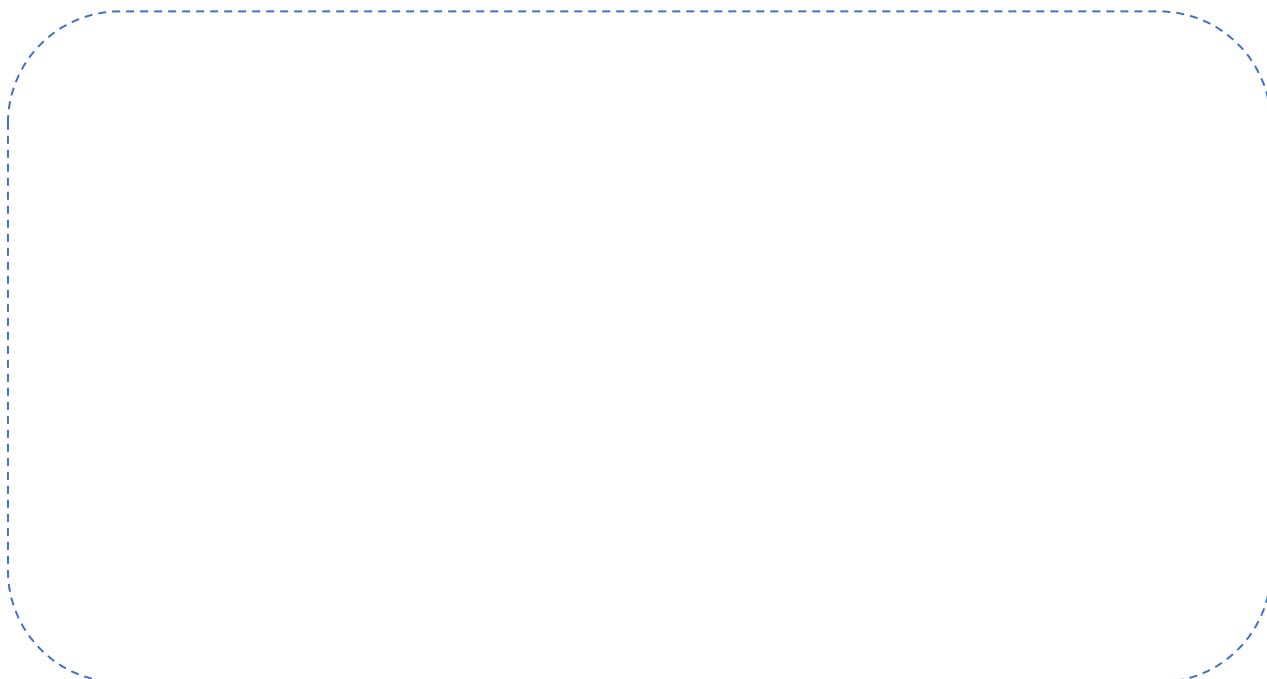
Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Ecuador diverso

A continuación, se le presentan 3 espacios distintos para dibujar. En cada uno deberá realizar un paisaje que represente a la Costa, Sierra y Amazonía respectivamente. Haga su mejor trabajo, no deben ser perfectos. Puede pintarlos y decorarlos a su gusto.

Costa





Sierra

A large, empty rounded rectangular box with a dashed blue border, intended for drawing or writing related to the word "Sierra".

Amazonía

A large, empty rounded rectangular box with a dashed blue border, intended for drawing or writing related to the word "Amazonía".



SESIÓN 21

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración e imaginación

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, silla o un sofá cómodo
- 2.-Cierre los ojos e imagine su color favorito. Mire el color solo en su mente, mantenga esta imagen del color.
- 3.-Tome aire lentamente por su nariz.
- 4.-Expulse el aire lentamente por la boca mientras mira en su mente su color favorito.
- 5.-Realice 5 repeticiones de esta respiración



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Busca palabras

Escriba una palabra que...

Tenga todas las vocales:

Empiece y termine en A:

Termine en -sión:

Tenga 5 sílabas:

Sea apellido y nombre de ciudad al mismo tiempo:



Busca cifras

Escriba un número que...

Sea múltiplo de 7:

Sea múltiplo de 46:

Sea par, pero no múltiplo de 4:

Sea mayor a su edad actual:

Sea menor a cero:



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Clima y estado de ánimo

Sube la persiana y luce un sol radiante y, sin ser casi consciente, se siente de inmediato mejor, incluso puede que sonría ligeramente, y es que... ¿es verdad que el clima afecta a nuestro estado de ánimo? Popularmente se achaca a los habitantes de los países del norte un carácter más “seco y frío”, más tranquilo, más moderado incluso.



Google imágenes

Mientras que los sureños parecen tener siempre energía y ánimo, pero ¿es así?

Indudablemente el clima nos influye en nuestra vida social para hacer unos planes u otros, pero su influencia va mucho más allá; ya que puede afectar a nivel físico en determinadas dolencias, pero también a nivel anímico. Nuestro estado de ánimo se puede ver influenciado por el tiempo atmosférico, aunque obviamente no todas las personas se ven influidas en la misma medida por estos cambios. Y tampoco podríamos definir que una región tiene determinadas características por tener habitualmente un clima u otro.

Sí, el clima afecta a nuestro estado de ánimo

Si ha sentido que los días de viento parece más agobiado, puede que tenga una explicación ya que cuando se dan ráfagas de viento se observa cierto crecimiento de los niveles de ansiedad y malestar. Mientras, según indica la Universidad de California parece existir una relación entre las altas temperaturas y la violencia; lo que parece señalar que con muchos grados de temperatura aumenta la irritabilidad de los individuos.

El mejor estado de ánimo se relaciona con las temperaturas moderadas, tanto en los inviernos como en los veranos e incluso la lluvia que puede parecer que atraiga cierta tristeza puede aportar calma si es moderada, tal vez usted lo ha sentido. Hay un estudio, realizado por la revista Emotion, que confirma la influencia del clima en el estado de

Siga leyendo





ánimo. Tras una encuesta a más de 1.000 personas se analizaron sus respuestas y se comprobó qué fenómenos atmosféricos ejercían una labor negativa sobre el estado de ánimo y cuáles no afectaban. De ello extrajeron que tanto la temperatura como la luz del sol y el viento influían negativamente sobre el estado de ánimo.

Algunos de estos estados de ánimos pueden estar relacionados con enfermedades neurológicas, ya que, como señala un estudio del *Headache Journal*, el 61% de las personas que padecen migrañas se ven afectadas con los cambios climáticos. Por tanto el clima sí puede afectar nuestro estado de ánimo, aunque puede hacerlo de diferente manera según la propia personalidad.

Artículo adaptado de: Rocío Gómez. (2018). Link:
<https://muysaludable.sanitas.es/salud/psicologia/el-clima-y-el-estado-de-animo/>

¿Cuál es el clima que más le gusta? (Día soleado, llovizna, neblina, calor, frío, etc).

¿Qué emociones despierta en usted? Escriba a continuación

Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Recuerdos recientes

Describa las actividades que realizó el día de ayer. Procure realizarlo en orden, puede apuntar las horas del día para mantener una secuencia.

Por ejemplo: 6:00 am Me desperté y tomé un baño....

Ahora es su turno:

Hora	Actividad



SESIÓN 22

Fecha: dd / mm / aa

Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Masaje de rostro para relajarse

1.- Tome asiento en una silla o sofá cómodo

2.- Inicie respiraciones pausadas.

Inhale por su nariz y expulse el aire por su boca.



3.- Coloque las yemas de sus dedos en su frente y realice movimientos verticales de arriba hacia abajo 5 veces. Puede guiarse en la imagen.

4.- Coloque sus manos a la altura de sus mejillas y masajee el contorno de sus ojos con las yemas de sus dedos, 5 veces.

5.- Sienta cómo se relaja mientras respira con tranquilidad.

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)

Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Recuerdos inmediatos

Lea el recuadro de palabras, letras o números. Cierre sus ojos y diga en voz alta los elementos que recuerda, luego verifique sus respuestas.

CABALLO – CUY – VACA – GALLO – CONEJO



CASA – LUIS – TIERRA – COMPUTADOR - FRUTILLA

O – A – D – T – E – M - R

Q – S – I – L – M – J - P

5 – 9 – 2 - 0 – 3 - 1

0984372110

¿Cuál fue el recuadro más fácil de memorizar?

Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

¿Cómo cuidar mi autoestima?

La autoestima es conocida como la valoración (positiva o negativa) que hacemos de nosotros mismos, abarca todo lo que pensamos de nosotros y cómo nos hace sentir. De nuestra valoración dependerá el conseguir los logros que nos planteemos.

Siga leyendo





Si una persona tiene una alta autoestima, se enfrentará a los retos y las responsabilidades que la vida le presente, confiando en sus cualidades y virtudes. En cambio, si la autoestima es baja se limitará y por tanto, podrá fracasar.

Así mismo en la vejez, nos enfrentamos a muchos cambios de todo tipo, desde físicos a sociales o laborales. Estos cambios pueden minar la autoestima y afectarnos. Para conseguir que esto no ocurra, se presentan a continuación algunas recomendaciones útiles para esta etapa de la vida:

¿Cómo puede una persona mayor mejorar su autoestima?

Conocer las propias limitaciones, disminuir nuestra exigencia o proponerse metas alcanzables son algunas ideas para aumentar la autoestima. Además es fundamental seguir activo y mantenerse, en la medida de lo posible, autónomo respecto a las actividades de la vida diaria.

Algunas de las técnicas que se pueden utilizar para mejorar la autoestima son:



Google imágenes

- Convertir lo negativo en positivo. Por ejemplo, convertir el pensamiento negativo “no puedo hacer nada” en positivo “lo consigo cuando me lo propongo”.
- No generalizar. Podemos asumir que no hemos conseguido algo, pero esto no significa que en otros aspectos de la vida, no lo consigamos. Expresiones como “siempre me va mal” no nos permiten visualizar nuestro éxito y las capacidades que destacan en nuestra forma de ser.
- Centrarnos en lo positivo. Observar las características buenas que tenemos y sentirnos orgullosos de ellas, teniéndolo en cuenta cuando nos autoevaluemos.
- Ser conscientes de los éxitos. Recordar éxitos pasados nos hace sentir capaces de volver a triunfar.
- No compararse. No tiene sentido compararse con los otros, ya que todos somos diferentes, todos tenemos cualidades positivas y negativas.
- Confiar en nosotros mismos. Confiar en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar conforme a nuestros sentimientos y pensamientos, sin que nos preocupe demasiado la aprobación de los demás.
- Aceptarnos. Es necesario aceptarnos con nuestras virtudes y defectos, sintiéndonos valiosos e importantes.
- Esforzarnos para mejorar. Es importante tratar de superarnos a nosotros mismos.

Detectar aquello con lo que no estamos satisfechos e intentar cambiarlo para mejorar. Una buena estrategia consiste en elaborar un proyecto de superación personal (plantear una meta concreta, establecer tareas para conseguirla, organizar las tareas y ponerlas en marcha evaluando los logros obtenidos). No debe ser una meta complicada, al contrario mientras más sencilla mejor, como: mejorar la salud alimenticia visitando a un profesional o incrementar la actividad haciendo 20 minutos de ejercicio diario en casa.

Artículo adaptado de: Mimosas (2016). Link:
<https://grupolasmimosas.com/mimoonline/se-puede-mejorar-la-autoestima-la-vejez/>



Piense y escriba un compromiso para cuidar de su valoración personal en la vida cotidiana.



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Conociendo el mundo

Para esta actividad deberá recordar un viaje significativo que le hizo sentir felicidad, plenitud y alegría de vivir.

Cierre sus ojos e intente imaginar una escena del viaje que realizó.

Luego tome su lápiz y retrate ese momento. Una vez culminado puede pintar su escena y decorarla a su gusto.

Haga su mejor esfuerzo.



SESIÓN 23

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo, prenda de vestir
¿Qué debo hacer?	

Respiración y texturas

- 1.-Escoja una prenda de vestir con una textura rugosa, como un saco de lana, una bufanda, una cobija, etc.
- 2.-Tome la prenda entre sus dedos y sienta su textura.
- 3.-Cierre los ojos y céntrese en la sensación de sus manos.
- 4.-Tome aire lentamente por su nariz y expulse el aire lentamente por la boca.
- 5.-Realice 5 repeticiones de esta respiración mientras siente la textura en sus manos.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

- 1.-Encuentre el número **2019** y enciérrelo en un círculo

20202092020219202020190
 20202002019191212120202
 02001201212120120911219



2.-Encuentre el número 2020 y enciérrelo en un círculo

202002092022192020201902
020200201919121212020202
120012012120201209110219

3.-Trace una línea para identificar las palabras que forman la oración y hacerla legible.

La novela Cumandá es la primera expresión del indigenismo literario ecuatoriano.

La construcción del ferrocarril se inició en el gobierno de Gabriel García Moreno con el trayecto de Yaguachi hasta Milagro.

El sombrero panamá es una tradición artesanal ecuatoriana que se confecciona con las hojas de pajatoquilla.

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Edadismo ¿Qué es?

El edadismo es un fenómeno social muy frecuente, tal su nombre no le suene, pero quizá tiene una experiencia suya o de un familiar que le vendrá la mente al leer el artículo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el edadismo como "los estereotipos, los prejuicios y la discriminación contra las personas debido a su edad". En un debate, en el que participaron personas mayores, ellas mismas lo definieron como "... acciones directas o indirectas por las cuales alguien es excluido, considerado diferente, ignorado o tratado como si no existiera, por su edad".

Siga leyendo





En todas las sociedades existen estereotipos sobre las personas mayores y sobre la vejez muy simplistas que no reflejan la realidad. Por ejemplo, se asocia la edad avanzada con fragilidad, dependencia o deterioro físico y mental. Esto origina prejuicios, prácticas discriminatorias y desigualdad, y además se ignoran las distintas experiencias de envejecimiento que cada persona tiene individualmente. También se piensa que las personas mayores no tienen relaciones sexuales, por lo que se las excluye de los programas de salud sexual. O que las personas mayores viven o reciben apoyo de otros miembros de la familia, por lo que no se les proporciona la ayuda ni los servicios que realmente necesitan. Esto es especialmente grave en el caso de que exista una crisis, una catástrofe natural o un conflicto armado.



Google imágenes

En distintos estudios realizados por organizaciones internacionales, basados en la propia opinión de las personas mayores, recogen los distintos ámbitos en los que esas personas han experimentado edadismo: A continuación, puede encontrar algunos testimonios.

Mercado laboral. “Llevo la enseñanza en la sangre, así que no me sorprende que me sintiera devastada cuando el gobierno me dijo, a los 50 años, que debía dejar de trabajar. Me dijeron que era vieja y que debía permitir que los jóvenes enseñasen” (Kenia).

Salud. “Aquí, las personas mayores no son valoradas. Trabajo en el sector y veo que no son respetadas. Cuando visito el hospital, especialmente en el ámbito privado, los médicos regañan a los pacientes mayores a pesar del hecho de que su función es servir a la gente ” (Hombre mayor, Pakistán).

Ámbito financiero. “Recibí una carta que me decía que a las personas mayores de 70 años no se les permite un descubierto en sus cuentas. Pregunté de la razón. Recibo mi pensión regularmente, por lo que no puedo quedar al descubierto. Y solo me repitieron que por una cuestión legal no se permite a las personas mayores de 70 años tener un descubierto en sus cuentas” (persona mayor, Serbia).

Ámbito familiar. “A veces es nuestra propia familia la que nos etiqueta como viejos, y con eso viene la idea de que ya no eres útil, ya no puedes hacer nada” (mujer mayor, Costa Rica). El edadismo puede manifestarse de muchas formas, por ejemplo, las edades de jubilación obligatorias, los límites de edad en el acceso a los servicios de atención médica y los límites de edad en la recopilación de datos (muchos sistemas de recogida de datos no incluyen a las personas de más de 49 años).

Artículo adaptado de: HelpAge Internacional. (2020). Link <https://www.helpage.org/spain/noticias/equ-es-el-edadismo/>



En base a la lectura ¿qué considera que debe hacerse para erradicar la discriminación por la edad?

Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Carta a mi yo del futuro

Escriba una carta dirigida a sí mismo/a. Imagine que leerá sus propios consejos dentro de 5 años ¿qué palabras amables se dedicaría?

Escriba a continuación.



SESIÓN 24

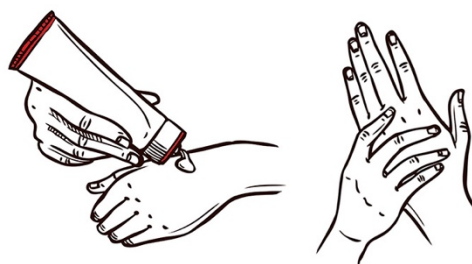
Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo, crema de manos
¿Qué debo hacer?	

Automasaje para manos

1.-Tome asiento en una silla o sofá cómodo.
 2.-Coloque sobre su mano una cantidad pequeña de crema humectante o crema de manos. Si no tiene una crema corporal puede saltar este paso.



Google imágenes

3.-Masajea su mano con movimientos circulares. Empiece por el dorso, es decir, la parte superior, luego continúe con su palma.
 4.-Masajea en el espacio entre los dedos con las yemas de la mano contraria y luego dedo por dedo.
 5.-Coloque crema en la otra mano (solo si dispone) y masajee.
 6.-Procure realizar movimientos circulares y suaves, no es necesario presionar.

Recuerde: Relajar los músculos disminuye la presión arterial y el estrés, mejora la digestión y aumenta el flujo sanguíneo.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.-Responda a las incógnitas

¿Qué es más extenso 18 millas o 20 kilómetros?

¿Qué es más pesado 1kg de papas o 2 libras de hierro?

¿Qué es mayor 100 pesos mexicanos o 5 dólares americanos?



2.-Diga en voz alta los colores asociados a cada camiseta acorde al código, no el color de la camiseta. Por ejemplo: debajo de la camiseta naranja aparece la palabra “Amarillo”, cada vez que vea una camiseta naranja dirá “Amarillo”.

Código:



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Pérdida de los seres queridos

La pérdida de un ser querido es una situación a la que tarde o temprano nos enfrentamos en la vida. Puede que se nos vaya un amigo, un familiar, un hijo, nuestra pareja, aquella persona con la que hemos compartido gran parte de nuestros años.

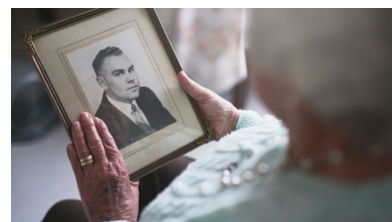
Siga leyendo





A partir de este momento los que tenían un vínculo especial con el desaparecido experimentan una serie de sentimientos muy diversos como tristeza, rabia, culpa, decaimiento, soledad y manifestaciones físicas como dificultades para dormir, dolor de cabeza, falta de apetito, palpitaciones o cansancio, entre otras. Todo este conjunto de manifestaciones forman parte de un proceso que es normal: el duelo, según explica la experta Nuria Soler.

El modo de afrontar la ausencia de alguien a quien queremos no es igual en todas las personas. Lo habitual es que durante un tiempo estemos sumergidos en un periodo de duelo, experimentando toda una serie de emociones y con un estado anímico alterado. Cada individuo sufre esta crisis vital de un modo determinado y a algunos les dura más que a otros.



Tal y como apunta Nuria Soler, el primer y el segundo año se consideran los más duros e intensos. También indica que puede darse una etapa crítica, que se produce a partir del segundo o tercer mes tras el fallecimiento, y que a pesar de ser el momento en que más apoyo social y familiar se necesita, se produce una disminución del mismo. Por lo tanto, hay que estar pendiente de cómo vamos evolucionando y si vemos que nos cuesta salir adelante podemos intentar seguir las recomendaciones de los expertos.

Consejos para el duelo

No hay que tener prisa, cada ser humano necesita su tiempo, por lo que debemos estar tranquilos y no sentir angustia por nuestro estado anímico. La tristeza es un sentimiento necesario, que no hay que reprimir si se posee. Tampoco es recomendable ocultar cómo nos encontramos, si podemos expresarlo a alguien cercano es el momento de hacerlo. Contar con la ayuda y apoyo de otros en estos momentos nos será muy beneficioso.

Esta etapa no es la mejor para tomar decisiones importantes, no se precipite, deje pasar el tiempo, descanse y reflexione. Cuando sienta más calma podrá decidir, pues tendrá la mente más clara.

Empiece a recuperar su ritmo de vida lentamente, sin prisa, pero dé los pasos para hacerlo. Anclarse en el pasado no es positivo. Es importante confiar en las capacidades personales y tener claro que se puede salir adelante, y que es posible conseguirlo sin necesidad de recurrir al alcohol u otros medios de escape, un error del que debemos huir. Busque entretenimientos que tenga a su alcance, como leer o escribir, o si tiene una afición, no la deje, continúe con ella o busque una nueva. Además, no debe descuidar su salud ni su alimentación.

Por último, si siente que el duelo se prolonga demasiado o siente que lleva demasiado tiempo en los mismos pensamientos negativos, de los que no puede salir, siempre puede acudir a un profesional de la salud mental para que le asesore y le guíe.

Artículo adaptado de: Teresa Rey. (2019). Link: https://www.65ymas.com/personas-mayores/consejos-mayores/como-superar-duelo-tras-perdida-ser-querido_2084_102.html



¿Qué consejo le daría a una persona que está atravesando el duelo de un ser querido?

Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Florecer en la vida

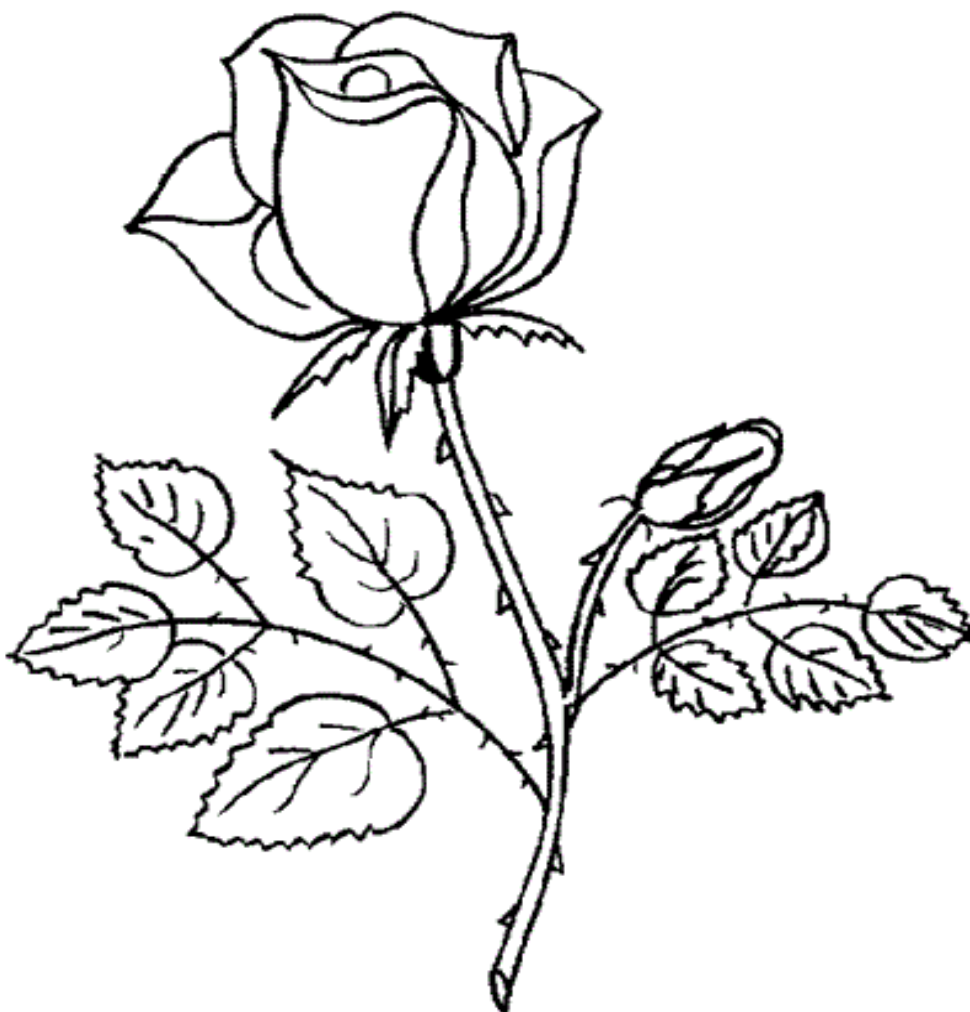
El ejercicio que se le presenta le invita a reflexionar. La rosa representa a usted.

1.-Escriba junto a: los *pétalos* sus *cualidades positivas* que otros admiran de usted.

Junto a las *hojas* aquellos *logros* más valiosos para su vida.

Junto a las *espinas* los aspectos o *características que le gustaría mejorar*

2.-Pinte y decore a su gusto el gráfico.





SESIÓN 25

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Mejillas infladas

- 1.-Tome asiento en su cama, una silla o sofá cómodo
- 2.-Tome aire por la nariz lentamente
- 3.-Infle sus mejillas con aire
- 4.-Expulse el aire lentamente por sus labios como si estuviera soplando una vela
- 5.-Una vez expulsado todo el aire, retome por la nariz y repita el ejercicio 5 veces.
- 6.-Sienta los músculos de su mejilla relajarse mientras los infla y desinfla.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.
(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

La música activa nuestro cerebro

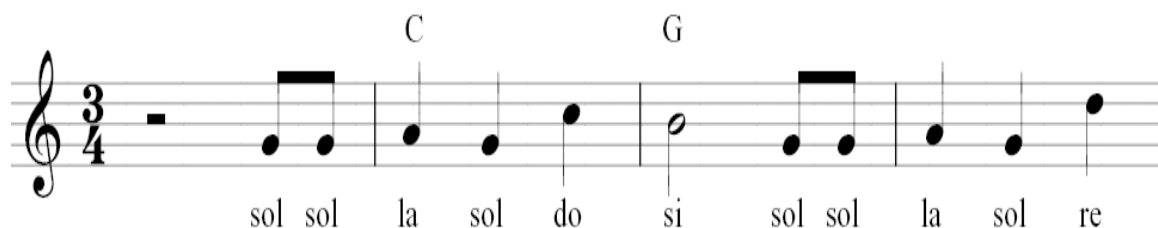
En el siguiente gráfico encontrará los nombres de las notas musicales acorde a su posición en las líneas o espacios en el pentagrama (líneas horizontales y paralelas donde se dibujan las notas musicales).

Escriba los nombres de las notas de la canción “Cumpleaños feliz”



Google imágenes

Ejemplo:
Canción: “Cumpleaños feliz Parte 1”



Google imágenes

Ahora es su turno:

Canción: “Cumpleaños feliz Parte 2”



Google imágenes

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

¿Qué hace la música en nuestro cerebro?

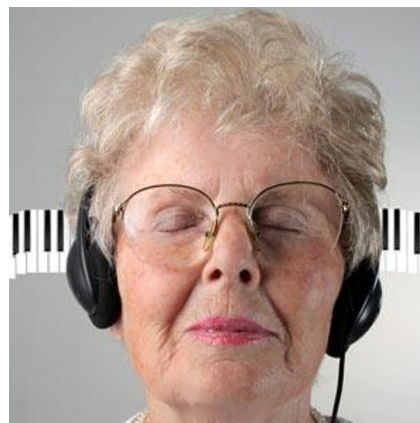
Los seres humanos convivimos con la música en todo momento. Es un arte que nos hace disfrutar de tiempos placenteros, nos estimula a recordar hechos del pasado, nos hace compartir emociones en canciones grupales, conciertos o tribunas deportivas. Pero eso que resulta por demás natural, se produce a través de complejos y sorprendentes mecanismos neuronales.

Siga leyendo





La música parece tener un pasado extenso, tanto o más que el lenguaje verbal. Prueba de ello son los hallazgos arqueológicos de flautas construidas con hueso de ave, cuya antigüedad se estima de 6.000 a 8.000 años. Existen diversas teorías sobre esta coexistencia íntima con la música en la evolución. Una de las hipótesis es que la música se desarrolló para ayudarnos a todos a movernos juntos. Y la razón por la que esto tendría un beneficio evolutivo es que cuando la gente se mueve al unísono tiende a actuar de forma más altruista y estar más unida.



La música está considerada entre los elementos que causan más placer en la vida. Libera dopamina en el cerebro como también lo hace la comida y le sexo. Todos ellos son estímulos que dependen de un circuito cerebral subcortical en el sistema límbico, es decir, aquel sistema formado por estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Los estudios que muestran activación ante los estímulos mencionados revelan un importante solapamiento entre las áreas, lo que sugiere que todos activan un sistema en común.

El área de la salud se vale de la música con el fin de mejorar, mantener o intentar recuperar el funcionamiento cognitivo, físico, emocional y social, y ayudar a lentificar el avance de distintas condiciones médicas. La musicoterapia, a través de la utilización clínica de la música, busca activar procesos fisiológicos y emocionales que permiten estimular funciones disminuidas o deterioradas y realzar tratamientos convencionales. La música puede ser una herramienta poderosa en el tratamiento de trastornos cerebrales y lesiones adquiridas ayudando a los pacientes a recuperar habilidades lingüísticas y motrices, ya que activa a casi todas las regiones del cerebro.

La música induce estados emocionales al facilitar cambios en la distribución de sustancias químicas que puede inducir estados de ánimo positivos y aumento de la excitación, lo que a su vez puede ayudar a la rehabilitación. Las personas cantan y bailan juntas en todas las culturas. Sabemos que lo hacemos hoy y lo seguiremos haciendo en el futuro. Podemos imaginar que lo hacían también nuestros ancestros, alrededor del fuego, hace miles de años. Somos lo que somos con la música y por la música, ni más ni menos.

Artículo adaptado de: Facundo Manes. (2015). Link:
https://elpais.com/elpais/2015/08/31/ciencia/1441020979_017115.html

¿Cuál tipo de música es su favorita? ¿Qué sensaciones despierta al escucharla?



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Juegos tradicionales

- 1.-Recuerde uno de los juegos que más le gustaba cuando era niño/a.
- 2.-A continuación, escriba las instrucciones para jugarlo.

Por ejemplo:

Trompo: atar el trompo de madera con la cuerda alrededor del juguete, lanzarlo.... etc.

Ahora es su turno:



SESIÓN 26

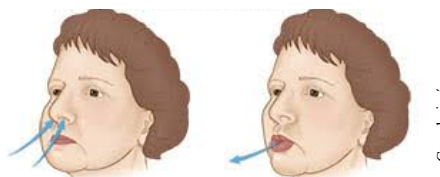
Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración y pronunciación

- 1.-Tome asiento en su cama, sofá o silla cómoda
- 2.-Inhale por la nariz contando hasta 3 en su mente
- 3.-Sostenga el aire 2 segundos
- 4.-Abra su boca como si dijera la vocal A y expulse todo el aire lentamente
- 5.-Nuevamente inhale hasta contar 3, sostenga y al exhalar ahora abra su boca como si dijera la vocal E.
- 6.-Complete el ejercicio con el resto de vocales al momento de exhalar.



Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

1.- Palabras encadenadas

Elabore una secuencia de palabras.

Escriba una palabra que empiece con la sílaba final de la anterior.

Logre una secuencia de al menos 12 palabras.

Siga al ejemplo:

Manzana – Naranja – Jabonera - Ra.....

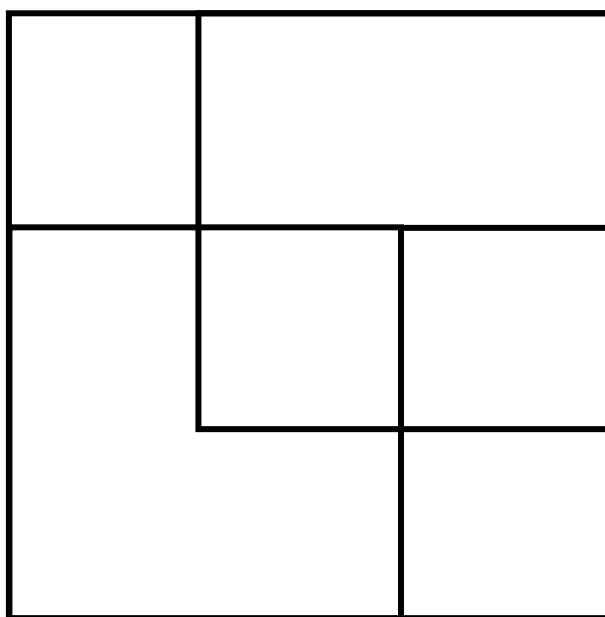
.....



2.- Contar figuras

Observe la imagen y cuente el número de cuadrados.

Apúntelos en el total.



Total:

Respuesta:
siete

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Sexualidad en la tercera edad

La sexualidad en la tercera edad es considerada por muchos como un tema tabú del que no se habla por vergüenza y miedo, o simplemente por desconocimiento. Envejecer, no significa perder repentinamente el interés por el sexo. Lo normal es que si existe una buena salud, las personas se mantengan sexualmente activas durante toda su vida. Por lo tanto, una vez más, se repite la premisa de que gozar de una buena salud es la clave para disfrutar al máximo de la sexualidad.

Alrededor de la sexualidad en la tercera edad se ha construido un muro cargado de estereotipos, prejuicios y marginación. Este telón lleva a la persona mayor a dejar de hablar de sexualidad, en muchos casos a no compartirla con nadie y en última instancia a abandonarla.

Siga leyendo





Para disfrutar de forma sana de la sexualidad en la tercera edad es preciso conocer los cambios que se producen en el cuerpo con el paso del tiempo. Entender estos cambios implica generar un proyecto vital en el que el bienestar no esté limitado por la pérdida de aptitudes físicas.

Los especialistas coinciden en que el órgano más importante en la sexualidad es el cerebro. Cualquier temor o inseguridad se puede convertir en el mayor obstáculo a la hora de mantener relaciones íntimas. Es cierto que la edad va vinculada a ciertos cambios inexorables, pero precisamente por eso hay que asumirlos con naturalidad.



Google imágenes

Mito 1: El hombre tiene mayor necesidad sexual que la mujer

El deseo sexual no tiene nada que ver con el género. Tanto hombres como mujeres muestran necesidades sexuales a cualquier edad y, por supuesto, también en la madurez. El envejecimiento y el sexo, salvo casos extremos de patologías, son buenos compañeros de viaje. No se trata de pretender tener una vida sexual igual que en la juventud, sino de dosificar esfuerzos, mantener la capacidad para disfrutar solo o con la pareja.

Mito 2: La práctica del sexo en adultos mayores es nociva para la salud

El sentimiento de autovaloración y felicidad hace que las personas vean aumentada su autoestima. Existen beneficios asociados al placer, como sentirse dichoso, eliminar el dolor, regular el insomnio y la depresión, favorecer la activación del sistema inmunitario y mejorar el clima de las relaciones interpersonales.

Mito 3: Los impulsos sexuales se agotan con la edad

El envejecimiento de la persona no lleva por sí mismo a la muerte del deseo o al cese de la actividad sexual. Es cierto que el cuerpo cambia y la respuesta sexual tiende a ser más lenta, pero el placer es el mismo si se produce el estímulo adecuado.

La expresión erótica es fabulosa a cualquier edad y una buena vida sexual proporciona autoestima; no se requiere siempre de la presencia de una pareja, la autoestimulación y masajes pueden ser fuente de placer. En este sentido, en muchos casos no hay razón objetiva para renunciar a una enorme fuente de bienestar, como es el disfrute de la sexualidad, con el paso de los años. Desgraciadamente este es un tema tabú en la sociedad e incluso las personas tienden a autocensurar sus dudas respecto a esta área.

Artículo adaptado de: María Prieto. (2018). Link: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-mitos-sobre-la-sexualidad-en-la-tercera-edad/>

Piense y escriba un mito que ha escuchado acerca de la sexualidad en la vejez ¿qué opina al respecto?



Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

De izquierda a derecha y viceversa

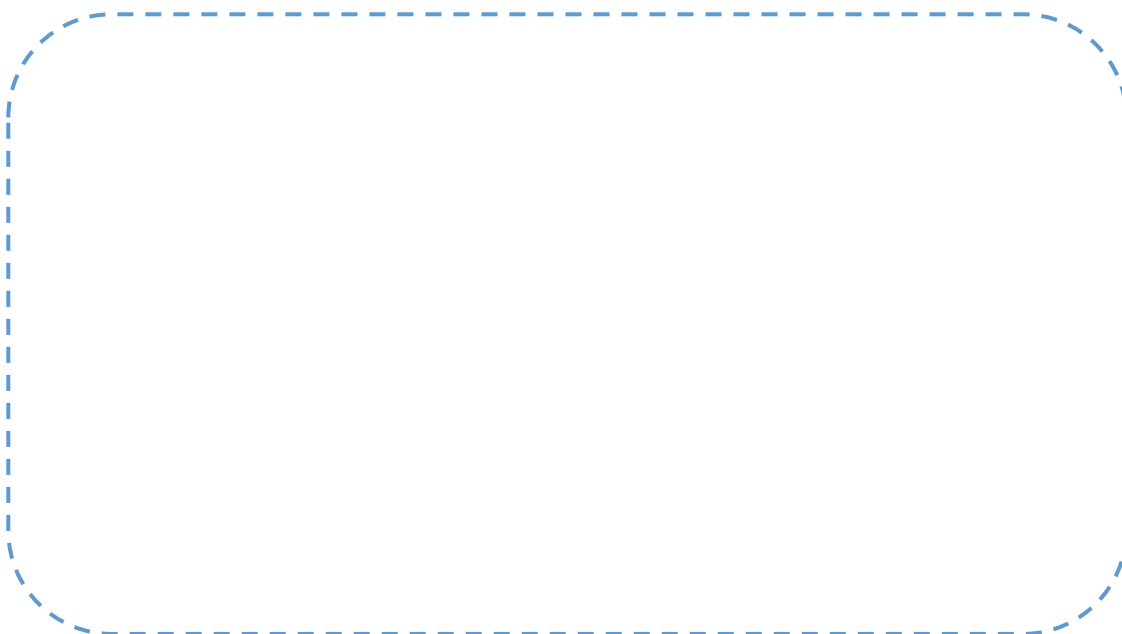
A continuación, se le presenta un espacio para realizar un dibujo.

En el espacio deberá escribir su nombre con la mano opuesta a la que utiliza siempre.

Por ejemplo, si es una persona que escribe con la derecha, en esta oportunidad usará la izquierda. Si es una persona zurda, utilizará la derecha.

La escritura no debe ser perfecta.

Procure escribir sus nombres y apellidos completos.





SESIÓN 27

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración recostado/a

- 1.-Recuéstese en su dormitorio boca arriba.
- 2.-Coloque sus manos sobre su abdomen.
- 3.-Flexione levemente sus piernas.
- 4.-Expulse todo el aire antes de iniciar las respiraciones.
- 6.-Mientras toma aire por la nariz y lo lleva a su abdomen, sienta como se elevan sus manos.
- 7.-Al exhalar lentamente por la boca, sienta cómo bajan sus manos. Realice 5 repeticiones de esta respiración.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Ortografía

A continuación, se le presenta un extracto del libro *Crónica de una muerte anunciada* del escritor Gabriel García Márquez. Corrija las faltas ortográficas presentes en el párrafo (son 12 faltas). Puede apoyarse en un diccionario si tiene dudas.



El día en que lo iban a matar, Santiago Nasar se levantó a las 5:30 de la mañana para esperar el buque en que llegaba el ovispo. Había soñado que atravesaba un bosque de higerones donde caía una llovisna tierna, y por un instante fue feliz en el sueño, pero al despertar se sintió por completo salpicado de eses de pájaros. “Siempre soñaba con árboles”, me dijo Plácida Linero, su madre, evocando veintisiete años después los pormenores de aquel lunes ingrato. “La semana anterior había soñado que iba solo en un avión de papel de estaño que volaba sin tropesar por entre los almendros”, me dijo. Tenía una reputación muy bien ganada de intérprete sertera de sueños ajenos, siempre que se los contara en allunas, pero no había advertido ningún haugurio aciago en esos dos sueños de su hijo, ni en los otros sueños con arboles que él le había contado en las mañanas que prescedieron a su muerte.

Palabras escritas de forma incorrecta:

.....

Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	



Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

La curiosa historia del nombre Ecuador

El 10 de agosto de 1809 cuando un grupo de quiteños depone el gobierno español y reina la autonomía por tres meses, desata la cruenta marcha hacia la independencia definitiva de 1822. La liberada Audiencia de Quito —distrito jurídico y político dentro del Imperio Español— se une a Colombia. El sueño de Simón Bolívar ya aglutina a Venezuela, Nueva Granada (Colombia actual) y Panamá. Quito se convierte en el Distrito del Sur, subdividida en tres departamentos: al sur Azuay, Guayaquil en la costa, y la sierra centro-norte, la milenaria Quito, rebautizan Departamento del Ecuador. ¿Por qué? Porque la línea ecuatorial atraviesa su territorio, responde Bolívar.

La palabra ecuador

Ecuador deriva del latín *aequator*, el que iguala, igualador. El latín heredó del griego el sentido astronómico de circunferencia que divide una superficie en partes iguales.

Siga leyendo





La versión latina de la monumental Geographia de Ptolomeo contiene circulus aequator diei et noctis (círculo que iguala el día y la noche).

Aequator pasó a los idiomas modernos poco antes del Renacimiento: equator en inglés, equateur en francés y al alemán äcuatar. El castellano incipiente de Alfonso el Sabio registra equador en el siglo XIII. Carente de términos científicos, el castellano recurrió a neologismos tipo aequator.



Google imágenes

El Diccionario de Autoridades de 1731, anterior al Diccionario de la Real Academia, lista: “EQUADOR, o EQUATOR. Círculo máximo que se considera en la esfera celeste, y dista igualmente de los Polos del mundo. Se llama así, porque cuando el Sol llega a estar en él, es igual el día con la noche. Es voz puramente Latina Aequator”. Parientes de ecuador son igual, igualdad, equilibrio y ecuación.

La denominación Ecuador para el territorio de Quito se origina en París, en el acalorado debate sobre la forma del planeta. No es un debate fortuito. Pende de la resolución cartas náuticas precisas, esenciales para el comercio y la guerra, y un sistema universal de medición. En 1735, la Academia de Ciencias envía una misión geodésica a medir un arco de meridiano en el círculo ecuatorial. Éste atraviesa una docena de países en cuatro continentes, pero ninguno interesó a los académicos más que Quito.

El nombre de la república

Los académicos franceses tuvieron un profundo impacto en la sociedad quiteña. Quizás en el encuentro con la ilustración europea, sugieren algunos historiadores, se planta la semilla de una identidad autónoma. Pedro Vicente Maldonado fue amigo y guía de La Condamine, y se benefició de sus conocimientos para trazar el primer mapa científico de su patria.

El Distrito del Sur se separa de Colombia en mayo de 1830, y los tres departamentos que lo conformaran optan por un destino común. Convocan a una asamblea en la ciudad central de Riobamba con el fin de promulgar la constitución que regirá la nueva república. Cada departamento envía siete diputados. Surge un problema. Los diputados de Quito, el peso de la historia envalentonando su retórica, proponen República de Quito. Ni Guayaquil ni Cuenca aceptan. “La salida está en la línea imaginaria que nos cruza” indicó un diputado. Nace así, caprichosamente, la República del Ecuador.

Artículo adaptado de: Raúl Guerrero. (2017). Link: <https://www.elnuevoherald.com/opinion-es/article166070212.html>

Este es el origen del nombre de nuestro país. ¿Conoce usted el origen de su nombre?



Actividad	• Reto mental
Duración	• 15 minutos aprox.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Contacto con la comunidad

1.-¿Conoce usted a sus vecinos?

Si su respuesta es afirmativa, en el espacio a continuación escriba los nombres de al menos dos personas que vivan cerca y, de ser posible, su número de contacto.

Si su respuesta es negativa, su reto consiste en acercarse a al menos dos vecinos o vecinas que vivan cerca de su casa, presentarse cordialmente, preguntar por sus nombres y de ser posible un número de contacto.

2.-¿En qué le beneficia este ejercicio?

El objetivo de la actividad consiste en que usted pueda interactuar con su entorno inmediato y tenga una red de apoyo en caso de ser necesario.

Utilice este espacio para apuntar los datos que ha recopilado:

Nombre:

Contacto:

Nombre:

Contacto:



SESIÓN 28

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Intercambio de fosas nasales

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Coloque su índice derecho cubriendo su fosa nasal derecha.
- 3.-Expulse todo el aire por la fosa abierta, la fosa izquierda.
- 4.-Vuelva a tomar aire por la fosa izquierda.
- 5.-Ahora suelte su fosa derecha y ponga su índice izquierdo en la fosa izquierda.
- 6.-Expulse el aire por la fosa derecha. Realice este intercambio en 5 respiraciones.
- 7.-Para tomar y expulsar aire solo usará sus fosas nasales, no la boca.



Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Armapalabras

A continuación, se le presentan un grupo de letras en un recuadro.

Arme la mayor cantidad posible de palabras con el uso de las letras en el grupo, no es necesario que utilice todas y las letras se pueden repetir, pero no puede usar otras que no estén en el recuadro.



Ejemplo:

U A L P

PAÚL
LUPA
PALA
ULA ULA
... etc

A O M R

I O
L D N

A S
I O P

Actividad

• Todos los días se aprende algo nuevo

Duración

• 15 minutos

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.



El Síndrome del Sabio

Kim Peek era una "enciclopedia ambulante" que en su vida memorizó más de 8.000 libros desde que sus padres empezaron a leerle historias con solo 18 meses de edad. Peek era capaz de leer y memorizar una página en un tiempo récord de 10 segundos. Y aún le sobraba espacio en su cabeza para recordar, por ejemplo, todos los códigos postales de Estados Unidos. Su excepcional memoria, que sirvió de inspiración para la película *Rain Man*, la provocaba el llamado síndrome de savant o síndrome del sabio, un trastorno que paradójicamente también le incapacitaba para valerse por sí mismo en tareas tan simples como abrocharse un botón. El británico Stephen Wiltshire también tiene síndrome de savant, aunque su genialidad se manifiesta de forma diferente. Este artista, más conocido como "la cámara humana", es capaz de dibujar una ciudad completa como Roma a escala y con todo lujo de detalles, sin cometer ningún fallo, después de visitarla una sola vez en helicóptero en un vuelo de 45 minutos.

¿Pero cómo logran desarrollar memorias tan prodigiosas? El estudio de los cerebros de los savants mediante técnicas de neuroimagen ha revelado que la mayoría de los que sufren el síndrome tienen alteraciones en el hemisferio izquierdo de su cerebro. Por eso gran parte de ellos son también autistas. Para Darold Treffert, autor del libro *Gente extraordinaria: entendiendo el síndrome savant*, una posible explicación de su genialidad es que cuando el hemisferio izquierdo no funciona bien, el derecho lo compensa desarrollando nuevas habilidades, posiblemente reclutando tejido neuronal que en condiciones normales se destina a otras funciones. Otra posibilidad, dice Treffert, es que la lesión en el hemisferio izquierdo destape habilidades que habían estado latentes debido a lo que se conoce como la "tiranía del cerebro izquierdo dominante".



Los psicólogos Allan Snyder y John Mitchell van más allá y aseguran que "todos llevamos un savant dentro". Nuestro cerebro, afirman, reúne todos los datos que nos llegan, los procesa y suprime la información accesorio para crear una única idea, que es la que se hace consciente. En el cerebro de los savants la información no se "edita", y el resultado es similar a "ver las imágenes con mucho detalle, como los píxeles individuales en una fotografía", explica Snyder. En otras palabras, los savants no tendrían más poder mental que nosotros, sino todo lo contrario.

Artículo adaptado de: Elena Sanz. Link: <https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/ique-es-el-sindrome-de-savant-o-sindrome-del-sabio#>

Si pudiera recordar absolutamente TODO ¿qué le gustaría almacenar en su memoria?



Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos aprox.

Materiales

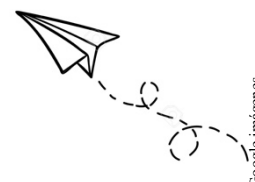
• Hojas de papel

¿Qué debo hacer?

Origami

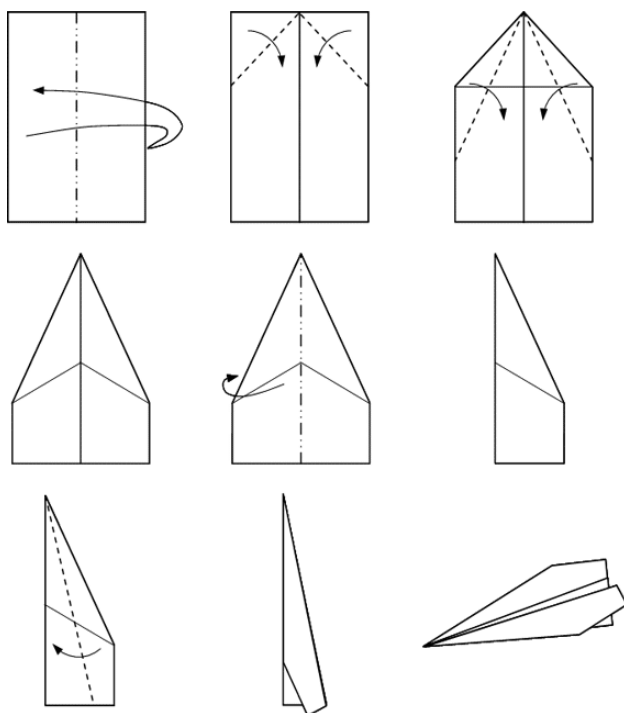
El origami es un arte japonés que consiste en el plegado de papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas.

Para esta actividad usted deberá realizar un barco y un avión de papel. No se muestran instrucciones, por lo que deberá recurrir a sus memorias o solicitar ayuda de una persona que le pueda dar instrucciones. No se rinda hasta obtener el resultado.



Google imágenes

Ejemplo:



Google imágenes



SESIÓN 29

Fecha: dd / mm / aa

Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo, sorbete o minero de esfero
¿Qué debo hacer?	

Exhalar lentamente

- 1.-Tome asiento en su dormitorio, en una silla o sofá cómodo.
- 2.-Coloque los brazos a ambos lados de su cuerpo, en una posición natural y relajada.
- 3.-Expulse todo el aire antes de iniciar las respiraciones.
- 4.-Tome aire por la nariz y de forma lenta.
- 5.-Coloque el sorbete o el minero limpio de un esfero entre sus labios y expulse el aire por el pequeño agujero.
- 6.-Realice 5 repeticiones de esta respiración.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)

Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Mi nombre cuenta mi historia

Coloque las letras de su nombre en vertical como indica el ejemplo. Puede ser la forma en que le gusta que le llamen, Pepito, Marianita, etc.
Con cada inicial empiece una oración que cuente un aspecto de su vida, de sus gustos o su forma de ser.



Ejemplo:

A mis amigos les gusta llamarme Anita

No me gusta comer cuando hay mucho ruido

Antes de las 6 de la tarde tomo un café

Ahora es su turno:



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

La lengua que hablamos

La lengua española en América inició un proceso de mestizaje desde el momento mismo en que Colón pisó el Nuevo Mundo. El contacto con la inédita realidad americana y la influencia de las lenguas aborígenes determinaron que el castellano de los conquistadores se mestizara de inmediato dando origen a lo que hoy es el español de América. El idioma castellano del siglo XVI empezó a cambiar cuando adoptó los nombres de aquellas cosas nuevas que eran propias del mundo americano. Los españoles comenzaron a hablar de la papa, el tabaco y el chocolate, de butacas, canoas y hamacas, palabras americanas procedentes de la lengua náhuatl.

Siga leyendo





¿Cómo era el habla de los ecuatorianos a inicios de la República? He aquí el testimonio de un viajero de la época (1833): “La lengua que se habla en Quito no es uniforme. Unos hablan la castellana y otros la de los incas. La primera que pronuncian los niños es muchas veces la de los incas por ser indias las nodrizas, no hablando con frecuencia la castellana hasta cinco o seis años”.



Aquella costumbre, antaño factible y hoy improbable, de contar en casa con una tropa de sirvientas indias que se encargaban de cocinar, limpiar y criar a los niños influyó para que muchas palabras quichuas relacionadas con la vida doméstica pasaran al lenguaje familiar ecuatoriano. Unas pocas de ellas nos salen al paso: guagua, anaco, cungapaño, locro, tullpas, cuchicara, lllapingacho, etc.

El uso excesivo del diminutivo en el habla ecuatoriana (“estito”, “agüita”, “mijito”) sería otro ejemplo del mestizaje de nuestra lengua. Este detalle no solo indica la vigencia del sustrato quichua en el idioma sino, además, la reminiscencia de ancestrales prácticas de sumisión y cortesía que los mestizos cultivaron en épocas de subordinación colonial. El “dar haciendo” se explica por una resistencia psicológica a usar el imperativo. Ya en el siglo XVII era común en la corte española aquel enunciado que decía: “ser cortés como un mexicano”, para indicar que los “indianos” solían exhibir maneras recargadas de acatamiento y sumisión frente a los peninsulares.

Por lo demás, el español de Ecuador conserva los rasgos lingüísticos del habla andaluza. Ejemplo de ello es el uso del seseo y la presencia del léxico andaluz, como alfajor, búcaro, chinchorro, maceta, habichuela, candela. De origen andaluz son los verbos preferidos por nosotros como guindar, amarrar y botar (en vez de colgar, atar y tirar). A ello se añade el uso del “ustedes” en vez del “vosotros” como fórmula única del plural de la segunda persona. En el siglo XVI la fórmula medieval del “vos” cayó en desuso y fue sustituida por el “vuestras mercedes” que es el antecedente del “ustedes”. El español ecuatoriano es, por lo tanto, un aspecto más del mestizaje que define toda manifestación cultural de nuestros pueblos.

Artículo adaptado de: Juan Valdano. (2018). Link:
<https://www.elcomercio.com/opinion/lalenguaquehablamos-opinion-columna-columnista-juanvaldano.html>

¿Qué palabras quichua utiliza usted en su vida cotidiana? Apúntelas a continuación.



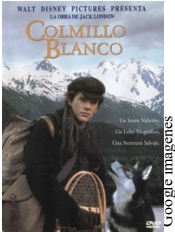
Actividad	• Reto mental
Duración	• Depende de la película.
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Cine reflexivo

1.-Escoja una película, puede ser una que ya ha visto antes o una nueva. A continuación, se le presentan una lista de sugerencias con su tipo y una corta descripción.

Película	Tipo	Duración	Trama
 <p>Google imágenes</p>	Comedia romántica	108 minutos	Elsa, de 82 años, es una mujer llena de vitalidad y con una gran imaginación. Alfredo ha sido siempre un hombre convencional y serio. Al quedar viudo, su hija lo anima a mudarse a otro apartamento. Es entonces cuando conoce a Elsa, su vecina.
 <p>Google imágenes</p>	Acción	106 minutos	Durante la Segunda Guerra Mundial, Alemania avanza hacia Francia, atrapando a las tropas aliadas en las playas de Dunkerque. Al final de la heroica misión, 330.000 soldados franceses, británicos, belgas y holandeses son evacuados sanos y salvos.
 <p>Google imágenes</p>	Drama	137 minutos	Durante la Segunda Guerra Mundial, el olímpico y héroe de guerra Louis Zamperini sobrevive 47 días en el mar en una balsa, solo para ser capturado por la armada japonesa y ser enviado a un campo de prisioneros.
 <p>Google imágenes</p>	Drama Romance	146 minutos	Una chica de sociedad del Misisipi de los años sesenta está decidida a ser una escritora y transforma una pequeña ciudad al entrevistar a las mujeres negras que trabajan con las familias prominentes.



Colmillo blanco 	Aventura	85 minutos	A finales del siglo XIX, el joven Jack Conroy llega a Alaska en plena fiebre del oro, dispuesto a reclamar la herencia de su difunto padre. Allí entablará una estrecha relación con Colmillo Blanco, un cruce de lobo y perro.
---	-----------------	-------------------	---

Observe la película con una actitud reflexiva, es decir, con atención a los personajes, al desarrollo de los conflictos principales y al final.

2.-Responda a las siguientes preguntas:

¿Quién es su personaje favorito? ¿ Por qué?

¿Cuál es el conflicto principal?

¿Cómo habría resuelto usted el conflicto personal si estuviera en el papel del protagonista?



SESIÓN 30

Fecha: dd / mm / aa



Actividad	• Ejercicio de respiración y relajación
Duración	• 5 minutos
Materiales	• Silla o mueble cómodo para tomar asiento
¿Qué debo hacer?	

Respiración libre

- 1.-Recuerde uno de los ejercicios de respiración previamente realizados
- 2.-Realice ejercicios de respiración a libertad tomando en cuenta realizar pausas.



Google imágenes

Recuerde: Respirar permite oxigenar nuestra sangre y nuestro cerebro, brinda mayor fuerza a los pulmones y aumenta la vitalidad del corazón.

(Rodríguez et al., 2005)



Actividad	• Cerebro activo
Duración	• 10 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Línea de tiempo

A continuación, se le presenta una flecha que representa su trayecto de vida.

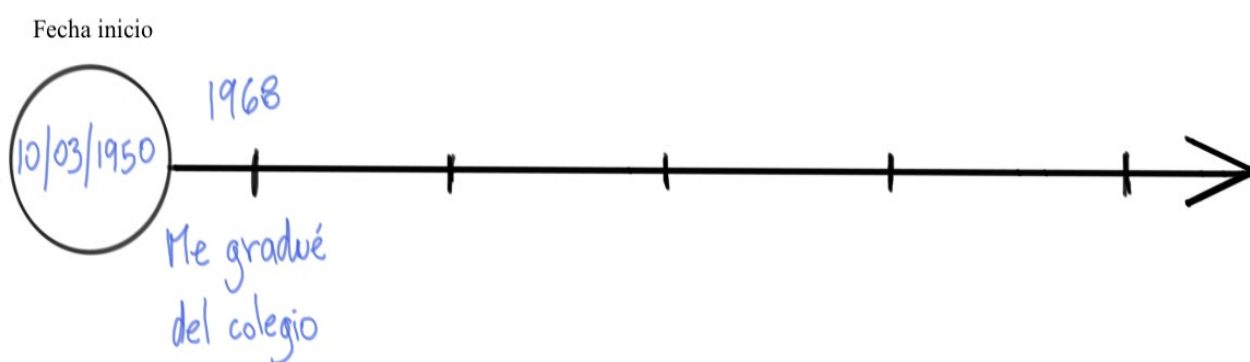
- 1.- En el espacio “FECHA DE INICIO” deberá apuntar su fecha de nacimiento.
- 2.- En los casilleros a continuación escriba fechas de eventos o situaciones importantes que han marcado su vida. Por ejemplo, nacimiento de hermanos, fecha de graduación de colegio, nacimiento de un hijo/a, mudanza a otra provincia, etc. Los eventos deben tener orden cronológico.
- 3.-En la parte inferior de la línea del tiempo escriba los aprendizajes más importantes que estas situaciones le han dejado.



4.-En la parte superior de la línea de tiempo registre un evento histórico que acontecía mientras vivía esos eventos. Por ejemplo, mando de un nuevo presidente, erupción de un volcán, etc. Para este paso puede hacer una corta investigación.

Se le presenta un ejemplo de una persona que ha empezado a llenar su línea de tiempo.

¿Qué pasaba en le mundo durante estos años?
Por esa época hicieron el puente de la Unidad Nacional



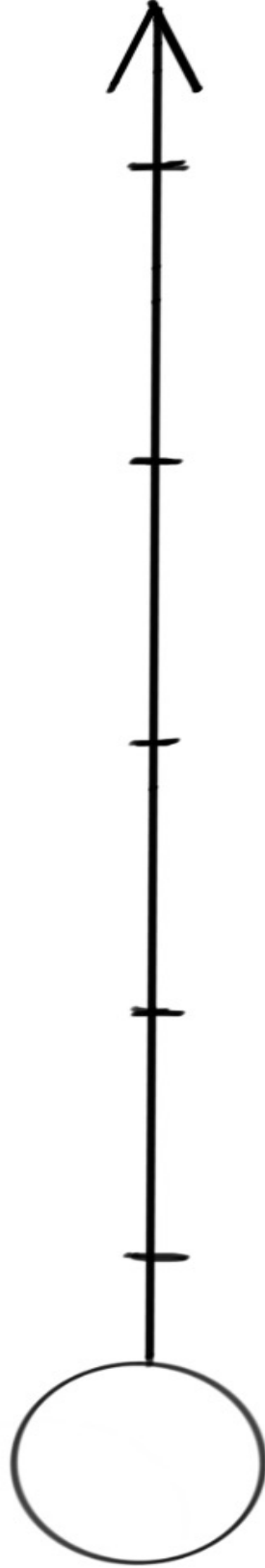
• Valorar mis capacidades
¿Qué aprendizajes me dejaron estas experiencias?

Ahora es su turno de completar la línea de tiempo.



¿Qué pasaba en le mundo durante estos años?

Fecha inicio



¿Qué aprendizajes me dejaron estas experiencias?



Actividad	• Todos los días se aprende algo nuevo
Duración	• 15 minutos
Materiales	• Lápiz o bolígrafo
¿Qué debo hacer?	

Realice la lectura que se presenta a continuación y responda a la pregunta de reflexión.

Ahora que soy grande ¿qué quiero hacer?

Fijar metas nos permite desarrollar nuevas habilidades, probar nuestras capacidades y desarrollar destrezas en todo momento de nuestra vida. Además, fija un horizonte en el que vamos forjando un camino único acorde a las circunstancias y recursos de los que disponemos. Existen objetivos a corto plazo, metas sencillas que podemos lograr, estos tienen el objetivo de mejorar nuestra autoestima y mantenernos en contacto con el medio que nos rodea.



Google imágenes

A continuación, se presentan algunos puntos clave al momento de visualizar objetivos:

Plantéese metas o propósitos claros y concretos

Su meta debe ser concreta, es decir, una acción puntual en un momento y espacio específicos, como: cenar en familia cada domingo, aprender el uso de nuevas tecnologías para estar en contacto con los seres queridos.

Incluya un propósito medible

Su meta debe incluir una forma de medirla, ya sea en tiempo, en distancia, en duración. Es decir, debemos saber cuánto hemos avanzado en nuestra meta y cuánto nos falta por alcanzarla.

Seleccione un propósito pequeño y realizable

Esto no quiero decir que evite soñar en alcanzar metas grandes y ambiciosas. Pero si nunca se has comunicado con tu familia vía WhatsApp o Facebook, claro que le será mucho más arduo alcanzar a utilizar todas las funciones y herramientas de una vez. Pero si decide que aprenderá a usar estas vías de comunicación para enviar mensajes y cumple con ese propósito, luego podrá ir incrementando poco a poco sus metas.

Sus propósitos son sólo suyos

Por muy pequeños e insignificantes que parezcan, un propósito debe ser importante para usted, más que para los demás. Esta meta se convierte en relevante para usted porque le obliga a realizar un esfuerzo extra y mejorar algún aspecto de su vida familiar y personal que quiera cambiar.

Al haber cumplido con las obligaciones contraídas con los hijos y el retiro laboral, la tercera edad brinda una nueva oportunidad para emprender nuevos proyectos, retomar metas postergadas con dinamismo, pasión y lucidez.

Siga leyendo





Podremos haber observado que muchos amigos o familiares han perdido la fuerza, la destreza y movilidad, pero igual han desarrollado otras capacidades que les abren un buen abanico de nuevas opciones que no significan grandes sacrificios, como: retomar pasatiempos y hobbies; hacer turismo local, paseos, reuniones sociales y salidas grupales en familia.

Muchos adultos mayores se cansaron de preguntar a sus nietos cómo mandar un mail, como enviar un mensaje por WhatsApp o Facebook y toman cursos de computación o piden ayudas a terceros para conquistar estos nuevos desafíos que impone nuestra sociedad actual, y no son pocos los que retoman su profesión y se convierten en valiosos mentores de nuevas generaciones o bien se auto emplean, con una perspectiva distinta de su profesión original o en un campo laboral completamente nuevo.

Por motivos sociales, económicos y sobre todo humanos, las personas de la tercera edad en actualidad rechazan el antiguo concepto de la jubilación en donde sólo existe la pasividad del hogar, el aislamiento y el reposo.

Artículo adaptado de: Residential Plaza. (2019). Link: <https://residentialplaza.com/como-establecer-metas-siendo-un-adulto-mayor>

Reflexione y responda ¿Cuál es su próxima meta a corto plazo?

¿Qué necesita (recursos materiales, dinero, apoyo de amigos/familiares, etc) para lograr esta meta?

Actividad

• Reto mental

Duración

• 15 minutos.

Materiales

• Lápiz o bolígrafo

¿Qué debo hacer?

Autorretrato

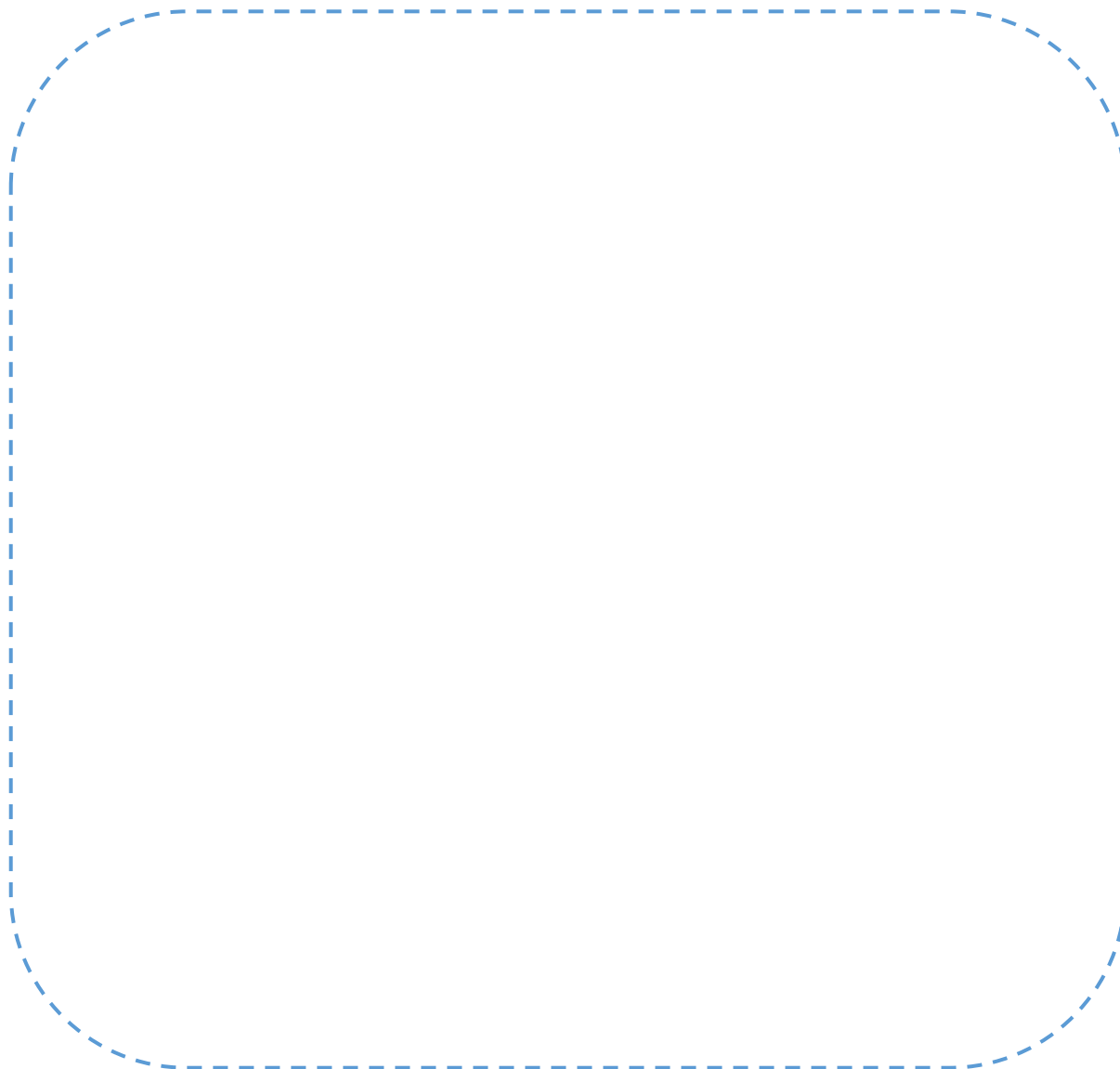
A continuación, se le presenta un espacio para dibujar.

- 1.- Con la ayuda de un espejo, observe sus propios rasgos.
- 2.- Realice un dibujo de su rostro, puede utilizar únicamente lápiz o colores para un mejor terminado, si usted desea.
- 3.- Utilice el espejo cuantas veces sea necesario, concéntrese en su rostro.



El dibujo no tiene que ser perfecto, recuerde que es para usted y parte de su entrenamiento mental.

Haga el mejor dibujo que pueda.





AUTOEVALUACIÓN III

Conteste a las siguientes preguntas con sinceridad. Este es un espacio de reflexión individual.

¿Qué aprendí gracias al uso de la guía?

¿Qué actividades puedo incorporar a mi vida cotidiana para cuidar de mi salud integral (física, mental, social)?

¿Qué compromiso haré para tener un envejecimiento activo?



¡Felicidades!

*Ha concluído con este reto,
pero aquí no acaba todo
Una nueva etapa apenas empieza
Los caminos y puertas abiertas le están esperando*

¿Cuál es su próximo sueño?



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudo, S. (2007). Aprender a lo largo de toda la vida. *Comunicación e persoas maiores. Actas do foro internacional*. 103-120. ISBN 978-84-690-7017-8.
- Atenzia. (2018). *7 claves para un mejorar envejecimiento activo*. Atenzia. <https://atenzia.com/es/blog/publicaciones/7-claves-para-un-envejecimiento-activo>
- Bermejo, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guía de buenas prácticas*. Médica Panamericana.
- Carrera, J., & Perelló, M. (julio de 2019). *¿Cuáles son los riesgos de la automedicación?*. Collegi de Farmacèutics de Barcelona. <https://www.farmacetonline.com/es/cuales-son-los-riesgos-de-la-automedicacion/>
- Cognifit. (s.f.). *Alimentación para mi cerebro*. Cognifit. : <https://www.cognifit.com/es/alimentos-para-el-cerebro>
- Cuideo. (4 de abril de 2018). *Cerebro: pérdida de memoria y envejecimiento*. Cuideo. <https://cuideo.com/blog-cuideo/cerebro-perdida-de-memoria-y-envejecimiento/>
- E-park. (16 de julio de 2018). *Los países con más longevidad del mundo y sus secretos*. E-park. <http://www.e-park.es/es/blog/los-paises-con-mas-longevidad-del-mundo-y-sus-secretos>
- El blog de Santalucía. (23 de octubre de 2017). *Los beneficios de las nuevas tecnologías en personas mayores*. El blog de Santalucía. <https://www.santalucia.es/blog/los-beneficios-las-nuevas-tecnologias-personas-mayores/>
- El Universo. (2 de enero de 2015). Ecuador, a la cabeza de los mejores países para los jubilados. *El Universo*. <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2015/01/02/nota/4393521/ecuador-cabeza-mejores-paises-jubilados/>
- Fojo, F. (s.f.). Obsesiones extremas: los hermanos Collyer. *Galenos*. <https://www.galenusrevista.com/?Obsesiones-extremas-Los-hermanos>
- García, M. (4 de septiembre de 2020). *Reserva cognitiva y cerebral: cómo aumentarlas*. Webconsultas. <https://www.webconsultas.com/tercera-edad/ejercicios-mentales/reserva-cognitiva-y-cerebral-en-los-adultos-mayores>
- García, P. (2 de agosto de 2017). El arte en la tercera edad, una puerta al inconsciente. ABC Mayores. https://www.abc.es/familia/mayores/abci-arte-tercera-edad-puerta-inconsciente-201708012041_noticia.html
- Golden, C. J. (2020). STROOP. Test de Colores y Palabras – Edición Revisada (B. Ruiz-Fernández, T. Luque y F. Sánchez-Sánchez, adaptadores). Madrid: TEA Ediciones.
- Gómez, R. (13 de julio de 2018). *¿El clima afecta nuestro estado de ánimo?*. Muy saludable. <https://muysaludable.sanitas.es/salud/psicologia/el-clima-y-el-estado-de-animo/>
- Guerrero, R. (10 de agosto de 2017). La curiosa historia del nombre Ecuador. *El Nuevo Herald*. <https://www.elnuevoherald.com/opinion-es/article166070212.html>
- Gutiérrez, M. (29 de abril de 2020). *Relaciones intergeneracionales: Un instrumento para mejorar el bienestar de las personas mayores*. Grupo las Mimosas. <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/relaciones-intergeneracionales/>
- HelpAge España. (1 de marzo de 2020). *¿Qué es el edadismo?*. HelpAge International. <https://www.helpage.org/spain/noticias/equ-es-el-edadismo/>
- Horta, E., Jiménez, P., Figueredo, C., & Llanes, L. (2019). Plasticidad neuronal: un reto para las neurociencias. *Revista Progaleno*, 110-123.



- Manes, F. (14 de septiembre de 2015). ¿Qué le hace la música a nuestro cerebro?. *El país*. https://elpais.com/elpais/2015/08/31/ciencia/1441020979_017115.html
- Mimosalud y vida SL. (7 de marzo de 2016). ¿Cómo se puede mejorar la autoestima en la vejez?. Grupo las Mimosas. <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/se-puede-mejorar-la-autoestima-la-vejez/>
- National Institutes of Health. (abril de 2013). *Por qué hay que descansar bien durante la noche*. National Institutes of Health. <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>
- ORPEA. (28 de agosto de 2017). *Beneficios de viajar en la tercera edad*. ORPEA Residencias. <https://orpea.es/beneficios-viajar-la-tercera-edad/>
- Palacios, V., & Morales, J. C. (2011). *Memoria en el anciano*. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.
- Palomo, V., Masa, A. (18 de noviembre de 2019). Seis fallos de la memoria que nos preocupan y, en realidad, son normales. *El País*. https://elpais.com/elpais/2019/11/18/buenavida/1574081986_081619.html#?ref=rss&format=simple&link=guid
- Prieto, M. (29 de abril de 2018). *5 mitos sobre la sexualidad en la tercera edad*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/5-mitos-sobre-la-sexualidad-en-la-tercera-edad/>
- Remacha, M. (diciembre de 2017). *Salud integral: qué es y cómo lograrla*. Zona Hospitalaria. <https://zonahospitalaria.com/salud-integral-que-es-y-como-lograrla/>
- Residential Plaza. (18 de febrero de 2021). *Cómo establecer metas siendo un adulto mayor los primeros meses del año*. Residential Plaza. <https://residentialplaza.com/como-establecer-metas-siendo-un-adulto-mayor-en-los-primeros-meses-del-ano/>
- Rey, T. (3 de diciembre de 2019). *Cómo superar el duelo tras la pérdida de un ser querido*. 65 Y más. https://www.65ymas.com/personas-mayores/consejos-mayores/como-superar-duelo-tras-perdida-ser-querido_2084_102.html
- Rodríguez, T., García, C., Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
- Sanz, E. (s.f.). *¿Por qué envejecemos?*. Muy interesante. <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/por-que-envejecemos>
- Sanz, E. (s.f.). *¿Qué es el síndrome de savant o síndrome del sabio?*. Muy Interesante. <https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/ique-es-el-sindrome-de-savant-o-sindrome-del-sabio#>
- Sanz, O. (s.f.). *La capacidad de aprendizaje en las personas mayores*. Saninet. <https://www.sani-net.net/el-blog/40-la-capacidad-de-aprendizaje-en-las-personas-mayores>
- Selma, O. (25 de febrero de 2021). *El ejercicio puede reducir el riesgo de cataratas y degeneración macular*. 65 Y más. https://www.65ymas.com/salud/ejercicio-puede-reducir-riesgo-cataratas-degeneracion-macular_24693_102.html
- Tobias, D. (30 de septiembre de 2019). *¿Puede la jardinería realmente mejorar tu salud mental?*. Safe News. <https://safe365.com/blog/puede-la-jardineria-realmente-mejorar-tu-salud-mental/>
- Universia Es. (26 de mayo de 2015). *10 beneficios cerebrales de jugar ajedrez*. Universia Es. <https://www.universia.net/es/actualidad/vida-universitaria/10-beneficios-cerebrales-jugar-ajedrez-1125753.html>



Valdano, J. (4 de abril de 2018). La lengua que hablamos. *El Comercio*.
<https://www.elcomercio.com/opinion/lalenguaquehablamos-opinion-columna-columnista-juanvaldano.html>

Wechsler, D. (2014). *Escala de inteligencia de Wechsler para adultos-IV*. México D. F.:
Manual Moderno.

