LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

El cuidado está en las manos de todos

Las actividades y la información que se muestra en este folleto, han sido evaluadas por profesionales de la salud. En cualquier caso, las personas que realicen los ejercicios deberán hacerlo siguiendo las indicaciones y teniendo en cuenta las recomendaciones específicas que haya recibido.

Realice las actividades con mucha paciencia y calma. Dedique el tiempo que sea necesario para cumplir con cada una de estas. Si observa problemas o gusto en la actividad, insista y trate de profundizar en los temas que considere necesario.

"El querer es poder, porque la fuerza de la voluntad la tenemos en nuestras manos y la grandiosa juventud en nuestro espíritu".

Elsa Chicaiza.

Ejercicios de:

ACTIVIDAD PARA LA MENTE

Oír

El oído permite percibir y distinguir los sonidos. Cuando se dice “escuchar”, se hace referencia al acto de prestar atención a lo que se oye.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga el sonido que hacen esos animales en la vida real y trate de imitarlos.
1.3 Converse sobre alguna experiencia que haya tenido con varios de estos.

Siéntese en un sitio cómodo y tranquilo, piense en música que sea de su agrado y hable todo lo que recuerda de 2 o 3 canciones. Cómo se llaman, quién las canta, qué género son, etc. Si es posible, escúchelas o cántelas tratando de seguir el ritmo con aplausos o mueva un pañuelo al ritmo de la canción. Si es posible, baile un poco.

Tocar

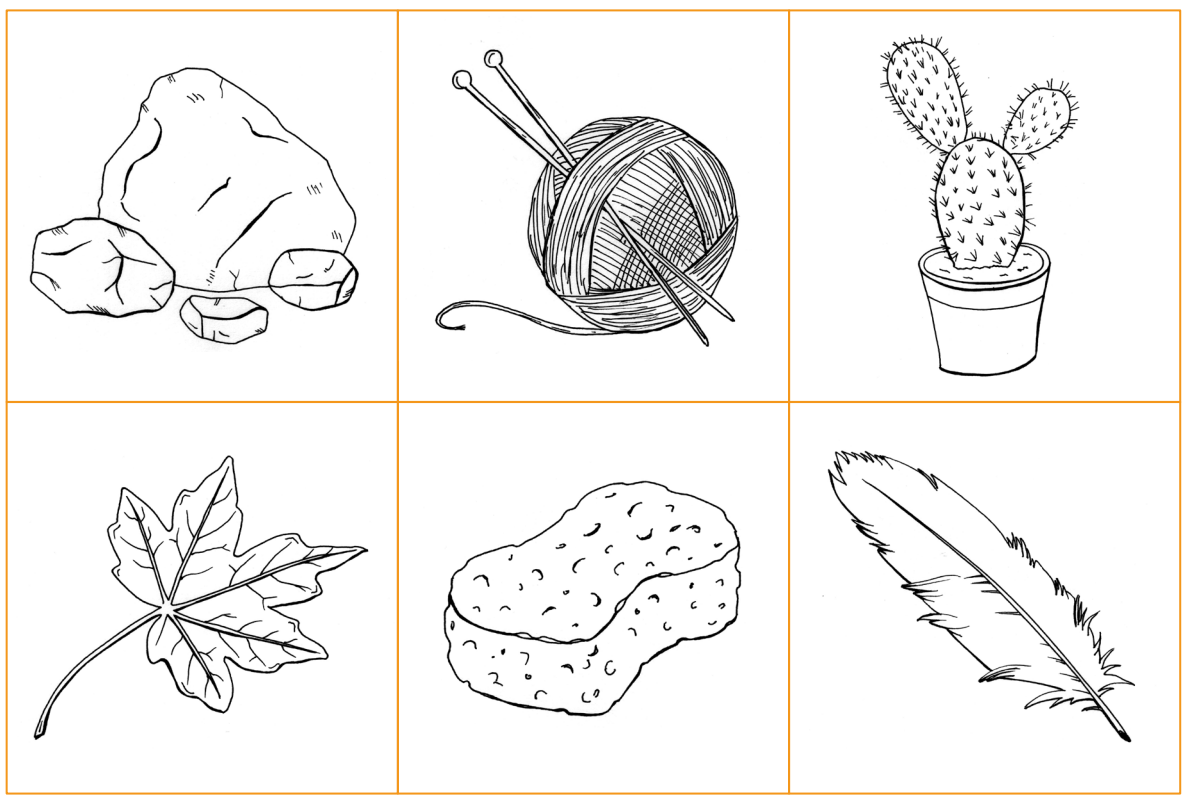
El tacto permite percibir el contacto o la presión de las cosas sobre la piel y se distinguen ciertas cualidades que tienen los objetos.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga qué es cada una y en qué lugar se pueden encontrar.
1.3 Converse sobre alguna experiencia que haya tenido con estas cosas.



Siéntese en una silla frente a la mesa y cubra sus ojos con una bufanda o un pañuelo. Ponga de 3 a 5 prendas de vestir. Toque cada una de las prendas y diga qué prendas son y a quién le pertenecen. También puede usar monedas de diferente valor o diferentes objetos que pueda tocar con sus manos y adivinar lo que son.

Iguales

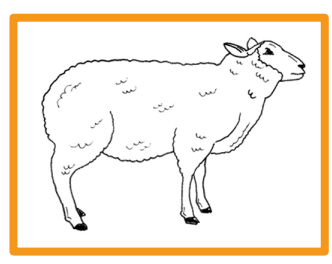
Son las personas, animales, plantas o cosas que tienen la misma naturaleza, cantidad, valor o forma que otras, o que comparten características comunes o parecidas.

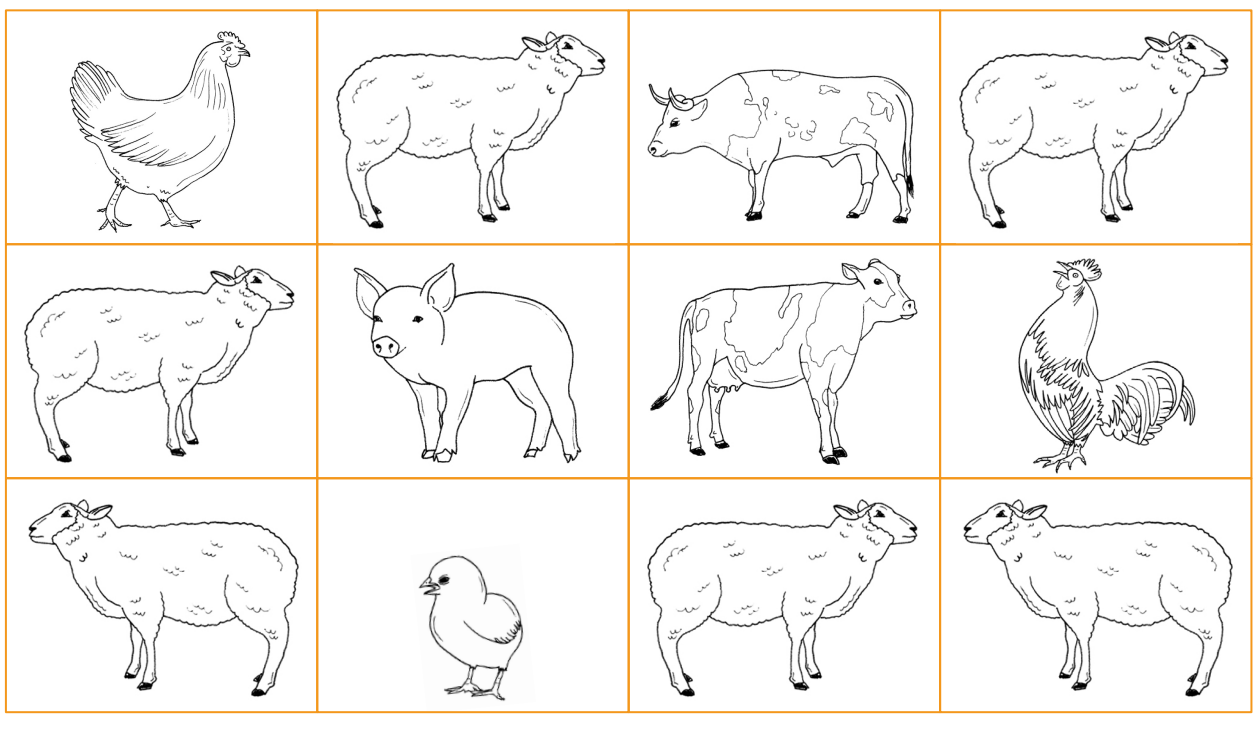
Atención

2 - 3 días a la semana

6 - 8 minutos

1.1 Observe el siguiente grupo de imágenes.
1.2 Mire la muestra en la parte superior.
1.3 Encierre en un círculo todas las imágenes que sean iguales a la muestra.





En el lugar que se encuentre, trate de buscar de 3 a 7 objetos iguales. Pueden ser prendas de vestir, utensilios de cocina, plantas, adornos, muebles o lo que sea que disponga. Si no son completamente iguales, trate de encontrar objetos que sean lo más parecidos posible. Diga por qué son iguales o similares.

Relacionados

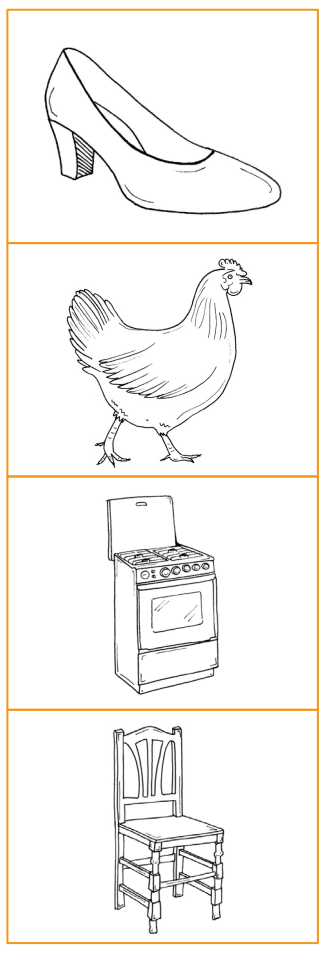
Son las personas, animales, plantas o cosas que tienen correspondencia o una conexión entre dos o más, debido a varias características como el uso, el tamaño, la función, etc.

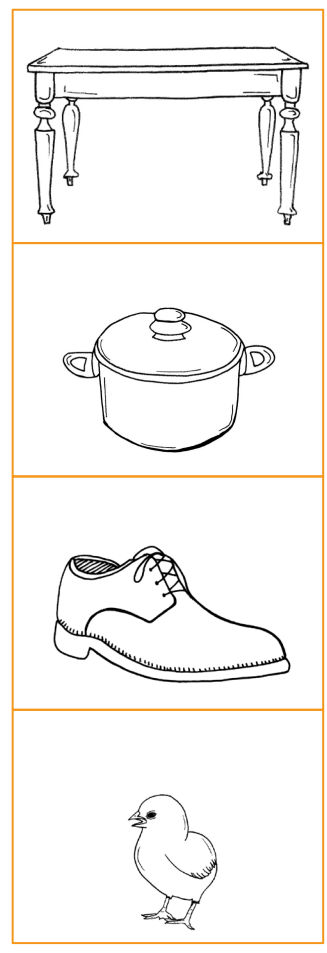
Atención

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe las imágenes que están a cada lado de la hoja.
1.2 Explique qué es cada imagen.
1.3 Una con una línea las parejas de imágenes que crea que tengan relación.
1.4 Diga por qué cree que las imágenes se relacionan.





Piense en una actividad que le guste hacer. Trate de mencionar de 4 a 8 objetos que se deban usar en la actividad seleccionada. Pueden ser oficios de trabajo, compras, quehaceres del hogar, deportes, juegos, naturaleza o cualquier actividad en donde se relacionen varios objetos. Diga qué artículos se usan y para qué sirven.

Oler

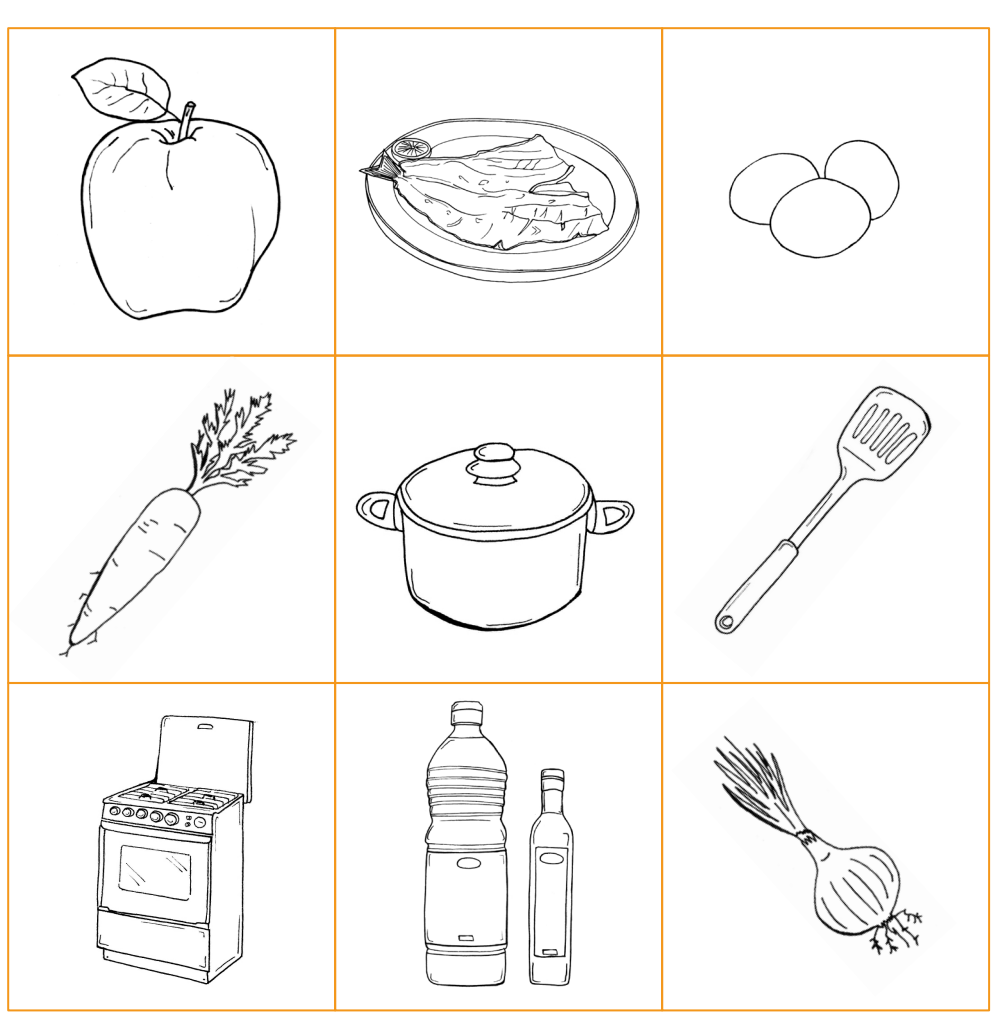
La nariz nos permite percibir y distinguir los olores. El olfato se encuentra menos desarrollado en los seres humanos y se debe mantener activo.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga qué es cada una y en qué lugar se pueden encontrar.
1.3 Converse sobre alguna experiencia que haya tenido con estas cosas.



Siéntese en una silla frente a la mesa y cubra sus ojos con una bufanda o un pañuelo. Ponga de 3 a 5 alimentos diferentes con olores característicos. Perciba cada una de las porciones, diga qué es cada una y si es de su agrado o no. Puede ser comida o bebida. Puede ser antes o durante la preparación las comidas del día.

Probar

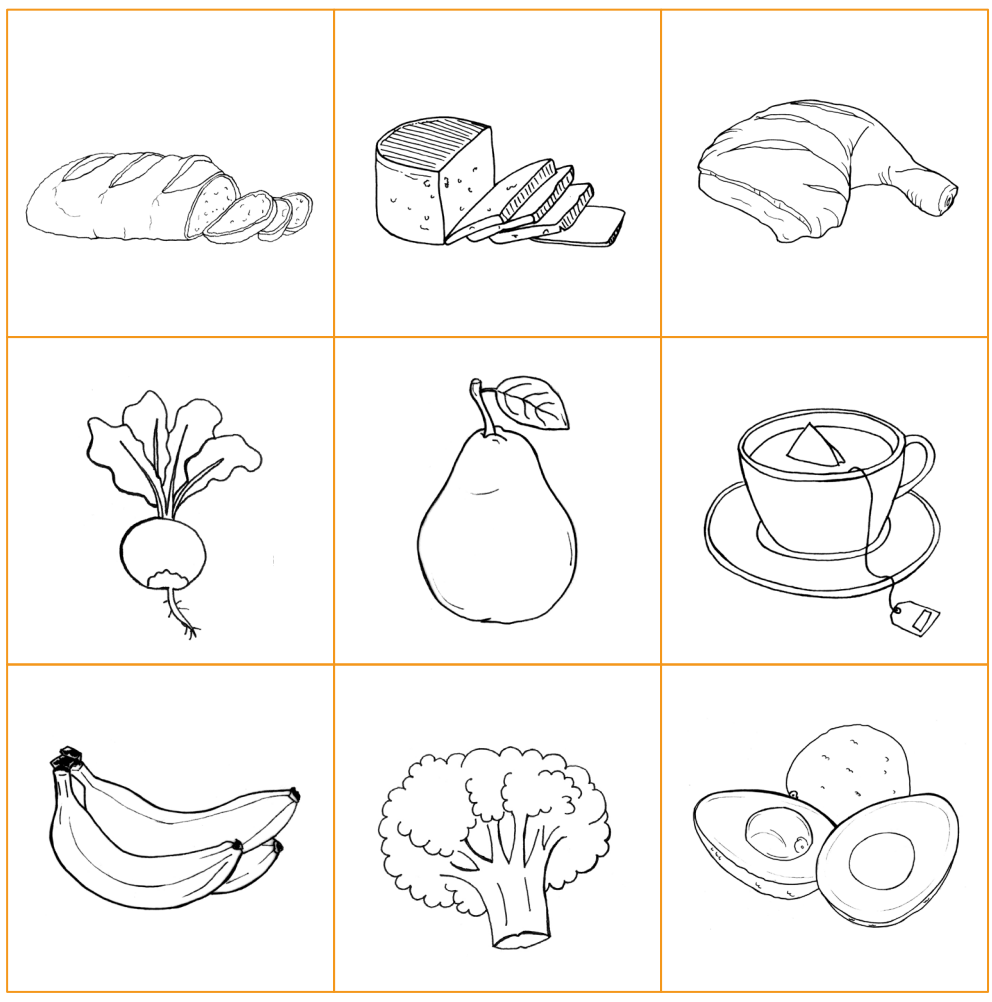
El gusto es el sentido que permite identificar sabores por medio de la lengua. El ser humano logra percibir varios sabores y sus combinaciones.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga lo qué es cada una y de qué manera se pueden comer.
1.3 Converse sobre lo que recuerda de estas imágenes, cómo y dónde las ha probado.



Siéntese en una silla frente a la mesa y cubra sus ojos con una bufanda o un pañuelo. Ponga de 3 a 5 alimentos diferentes. Pruebe y saboree cada una de las porciones, diga qué es cada una y si es de su agrado o no. Puede ser comida o bebida. Aproveche el tiempo durante la preparación de las comidas del día.

Diferentes

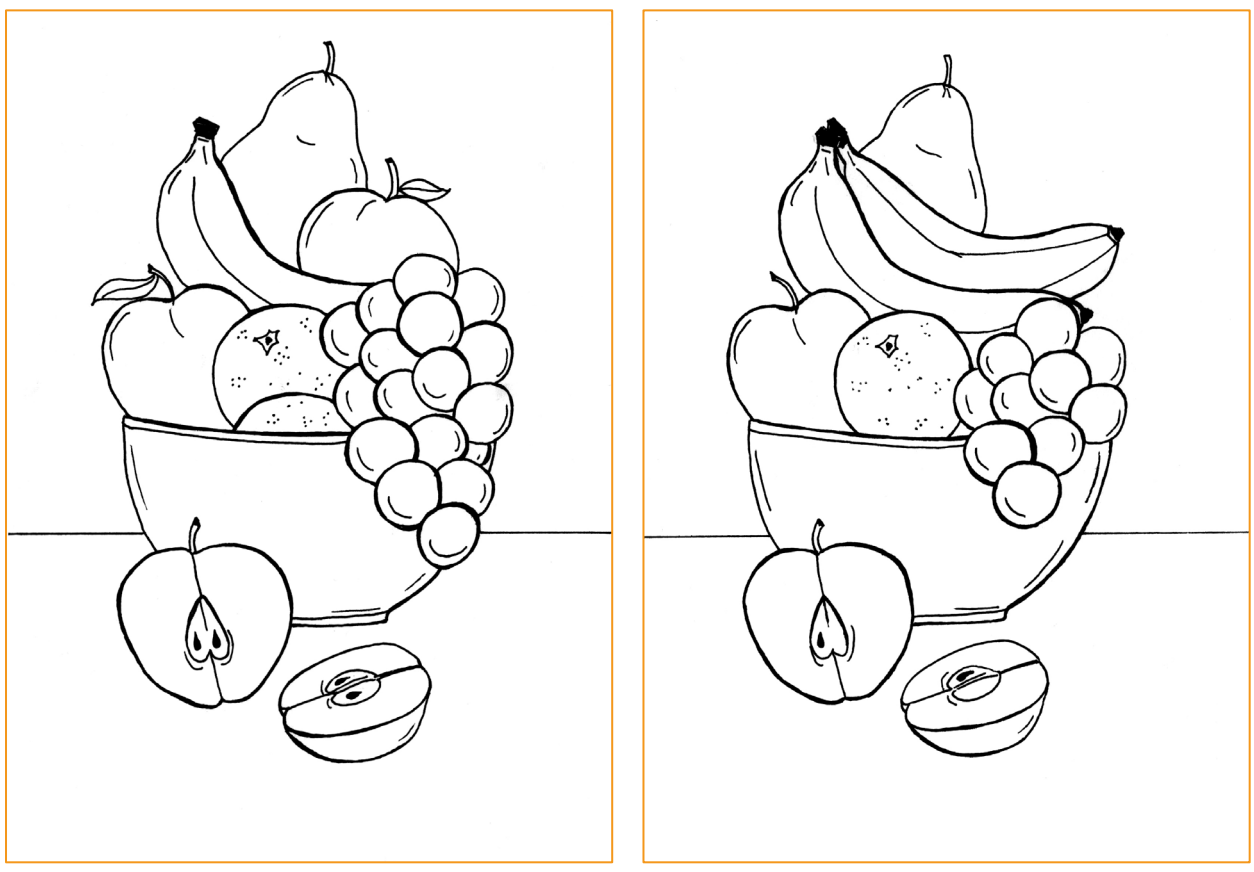
Son las personas, animales, plantas o cosas que no son iguales, que tienen diferente naturaleza, cantidad, calidad o forma que otras, o que no comparten con ellas características comunes.

Atención

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga si estas imágenes son iguales o diferentes y porqué.
1.3 Encierre en un círculo o dibuje de 4 a 7 diferencias que encuentre.



Busque en revistas, periódicos, libros o álbumes de fotografía de 2 a 4 imágenes que se parezcan, pero que tengan diferencias. Obsérvelas y diga cuántas y cuáles son las diferencias que puede encontrar. Deben ser grupos de imágenes de un solo tipo, como personas, de paisajes, medios de transporte, comida, casas o edificios, etc.

Muestra

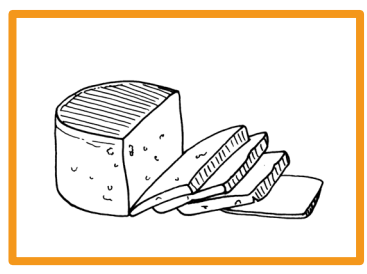
Es la parte o cantidad pequeña de una cosa que representa el total y que se toma o se separa del total para analizarla o experimentar.

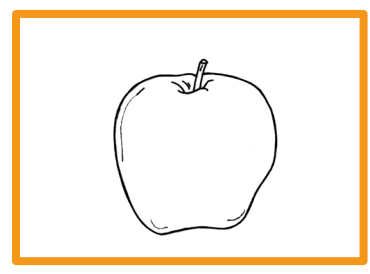
Atención

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe la siguiente imagen.
1.2 Busque y encuentre los objetos de las muestras ubicadas en la parte inferior.
1.3 Selñale y diga qué son los objetos de la muestra y para qué se usan.





Busque en revistas, periódicos, libros o álbumes de fotografía de 5 a 10 imágenes y clasifíquelas según el tipo. Puede ser por tipos de comida (frutas, vegetales, carnes, etc.), cosas de un mismo material (plástico, madera, metal, etc.), personas similares (cabello corto, mujeres, niños, etc.), o tipos de animales y plantas.

Ver

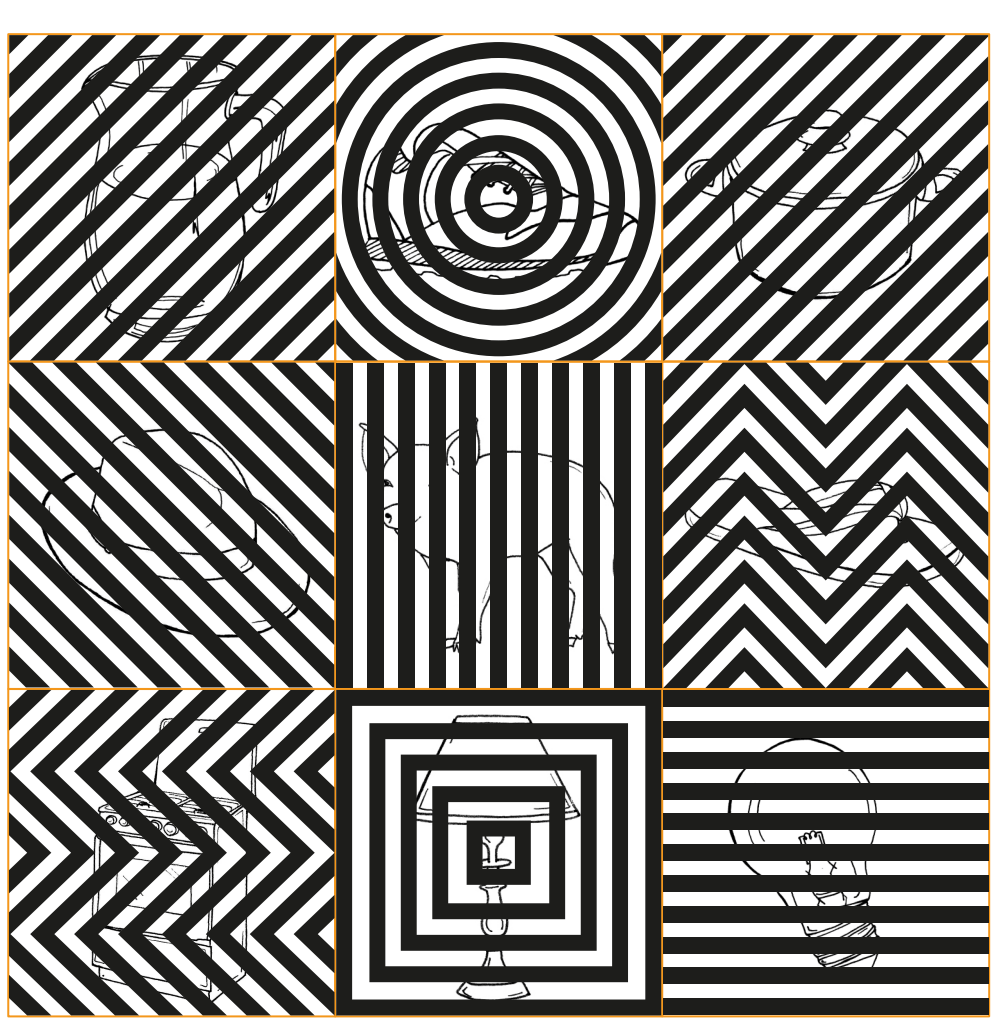
Es cuando se percibe algo material a través del sentido de la vista. Cuando la vista se bloquea o elimina, los demás sentidos se ponen alerta.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Mire las siguientes imágenes.
1.2 Identifique cuáles son los objetos que están detrás de las forma negras.
1.3 Diga qué es cada objeto y para qué sirve.



Busque en revistas, libros o periódicos y elija un artículo o una página que contenga poca cantidad de texto. Señale las letras, palabras o números según una categoría que prefiera. Pueden ser las vocales, las palabras que inicien con la letra "p" o la letra que desee, pueden ser números o palabras que sean de otro color, etc.

Tiempo

Es el período determinado durante el cual se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento.

Memoria

2 - 3 días a la semana

5 - 7 minutos

1.1 Lea o escuche las frases y preguntas de la parte inferior

1.2 Trate de contestar hablando o escribiendo en el espacio en blanco.

¿Qué hora es?_____

¿Qué día de la semana es hoy?_____

¿Qué fecha es hoy?_____

¿Cómo se llama el barrio donde vive?_____

¿En qué ciudad estamos?_____

¿En qué país estamos?_____

¿Cuáles son los días de la semana?_____

_____

¿Cuáles son los meses del año?_____

_____

Piense en cosas que tengan un orden, así como los días de la semana, los meses del año, los números, paradas de bus, etc. Ahora, trate de mencionar esos elementos, pero en el orden contrario al normal. Se puede relacionar con la vida personal como el orden de los cumpleaños, números de teléfono, número de cédula, etc.

Lugares

Son cantidades de espacio, reales o imaginarios, en donde se sitúan las personas o cosas, en las cuales se pueden dar diferentes actividades.

Atención

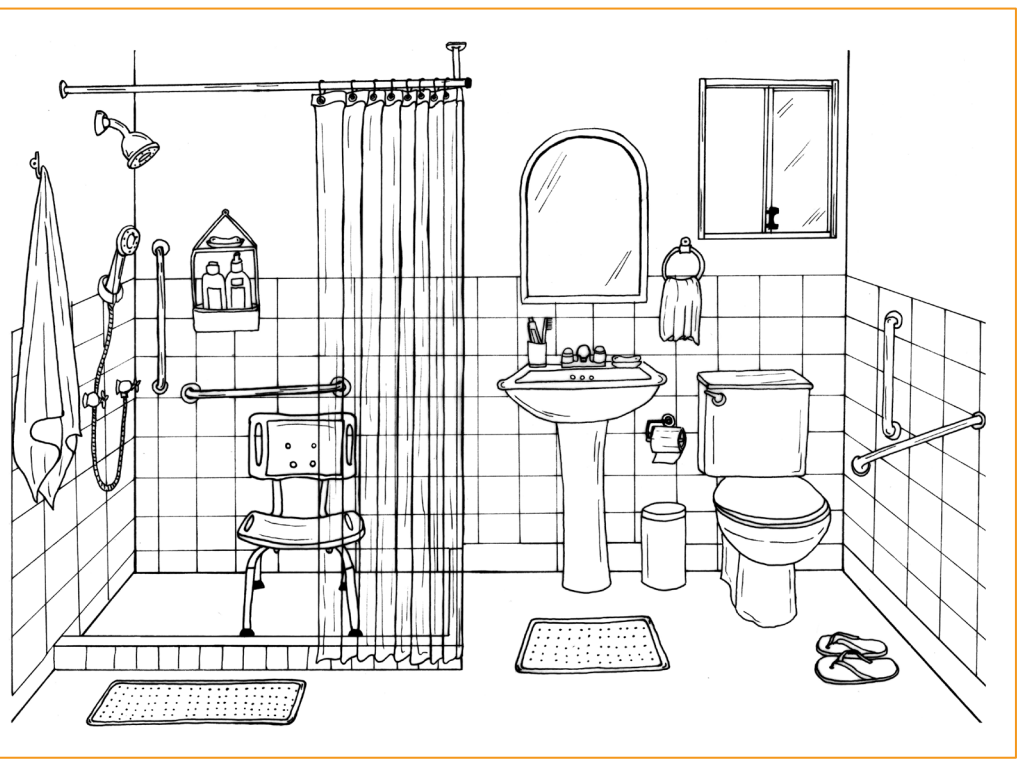
2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe la siguiente imagen.

1.2 Diga qué es lo que observa en ese lugar.

1.3 Conteste las preguntas de la parte inferior de la hoja.



¿Qué actividades se pueden hacer en este lugar? _____

¿En cuánto tiempo realiza usted estas actividades? _____

¿Qué artículos de aseo personal puede encontrar en la imagen? _____

¿Cómo se usan los artículos que ha mencionado? _____

Elija un lugar de su casa, puede ser el que está ahora o vaya a uno distinto. Hable de 3 o 4 actividades que se puedan realizar ahí, diga de 4 a 7 objetos con los que se realicen las actividades que mencionó. De ser posible, salga de casa y vaya a un lugar de su agrado y realice la misma actividad.

Información

Es la noticia o dato que informa sobre algún acontecimiento que ha pasado o continúa.
Puede contener nombres, lugares, cosas, etc.

Atención

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Lea o escuche la siguiente información.
1.2 Luego, diga lo que recuerde. Si es necesario, vuelva a leer el texto hasta 2 veces.
1.3 Conteste las preguntas que están en la parte inferior del recuadro.

Un maestro oriental que vio cómo un alacrán se estaba ahogando, decidió sacarlo del agua, pero cuando lo hizo, el alacrán lo picó. Por la reacción al dolor, el maestro lo soltó, y el animal cayó al agua y de nuevo estaba ahogándose. El maestro intentó sacarlo otra vez, y otra vez el alacrán lo picó.
Alguien que había observado todo, se acercó al maestro y le dijo: Perdone, ¡pero usted es terco! ¿No entiende que cada vez que intente sacarlo del agua lo picará?" El maestro respondió: "La naturaleza del alacrán es picar, y eso no va a cambiar la mía, que es ayudar". Y entonces, ayudándose de una hoja, el maestro sacó al animalito del agua y le salvó la vida.
No cambies tu naturaleza si alguien te hace daño; sólo toma precauciones en cualquier situación.

¿Cuántas veces fue picado el maestro?_____
¿Qué animal estaba tratando de ayudar el maestro oriental?_____
¿Cuál es la naturaleza del animal y de la persona de la historia?_____
¿Según la historia, qué debe hacer si alguien le hace daño a usted?_____

Busque en revistas, libros o periódicos, 2 o 3 artículos, noticias o historias pequeñas y pídale a alguien más que las lea en voz alta. Luego, intente recordar la mayor cantidad de detalles de lo que seleccionó. Puede escuchar las noticias en la radio o verlas en la televisión. A modo de conversación, diga un resumen de lo que recuerde.

Compras

Es la actividad en la que se adquieren cosas a cambio de la entrega de dinero a otras personas de manera legal y honesta.

Memoria

2 - 3 días a la semana

6 - 8 minutos

1.1 Escuche o lea 2 o 3 veces las siguientes listas de compra.
1.2 Diga para qué se puede usar cada elemento de las listas.
1.3 Sin ver las listas, trate de decir todas las cosas de una de ellas.
1.4 Pídale a alguien más que marque con un visto las cosas que vaya recordando.

LISTA DE COMPRAS
(Desayuno)

- [x] 4 panes
- [ ] 3 huevos
- [ ] 1 queso
- [ ] 1 litro de leche
- [ ] 3 manzanas
- [ ] 1 libra de azúcar
- [ ] 1 café de sobre
- [ ] 4 naranjillas

LISTA DE COMPRAS
(Almuerzo)

- [x] 2 libras de arroz
- [ ] 1 libra de carne
- [ ] 2 huevos
- [ ] 1 cebolla
- [ ] 3 dientes ajo
- [ ] 1 libra de papas
- [ ] Medio queso
- [ ] 10 limones

Haga una lista de 5 a 8 objetos que tengan que ver con una actividad. Pueden ser para una receta de comida, los ingredientes de una bebida, útiles escolares, sus actividades de la semana, etc. Es importante decir la actividad, repetir los elementos de la lista de 2 a 3 veces o más, hasta recordar todos los elementos o la mayoría.

Colores

Es la impresión que producen en los ojos los rayos de luz reflejados en un objeto de cualquier tipo. Cada cosa tiene un color característico.

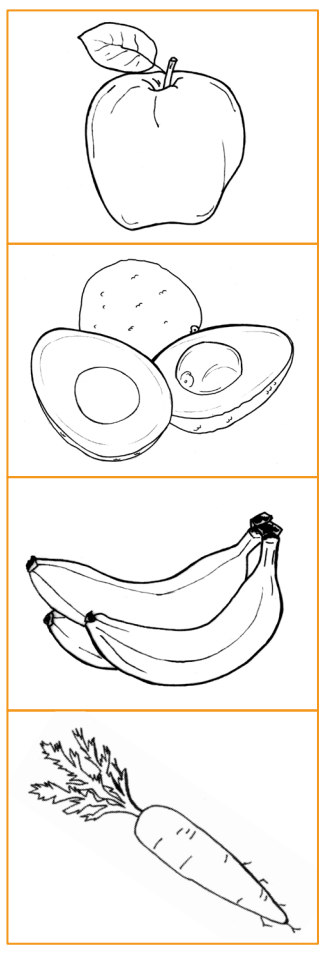
Memoria

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Mire todas las imágenes del lado izquierdo.
1.2 Lea o escuche la lista de colores que está al lado derecho.
1.3 Diga de qué color puede ser cada imágen de la izquierda.

1.4 Luego, pinte cada palabra y cada imagen con el color seleccionado para cada una.



VERDE

ANARANJADO

ROJO

AMARILLO

Piense de 5 a 8 objetos de su agrado. Recuerde y, a modo de conversación, describa esos objetos comenzando por los colores que tienen, en dónde se pueden encontrar, qué representan para usted o en qué cantidad los tiene en su casa. Puede pensar en cosas que tengan colores representativos como el arcoíris, banderas de países, etc.

Usos

Es cuando a una cosa se la hace servir para un fin determinado. Puede llevar o ponerse habitualmente una prenda o un artículo.

Memoria

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe el siguiente grupo de imágenes.
1.2 Luego, diga en voz alta qué observa y para qué sirven.
1.3 Ahora, sin observar la hoja, diga 4 o más objetos que recuerde.

1.4 Si requiere, marque en el cuadro pequeño los que ya haya recordado.

Piense en un lugar que sea de su agrado, puede ser de cualquier etapa de la vida. Recuerde 4 o más objetos que se podían encontrar en ese lugar y descríbalos. Diga si eran animales, plantas, cosas, etc. Mencione cómo eran estas cosas: el material, el color, la forma, etc. Y finalmente, de qué manera se puede usar cada una.

Actividad

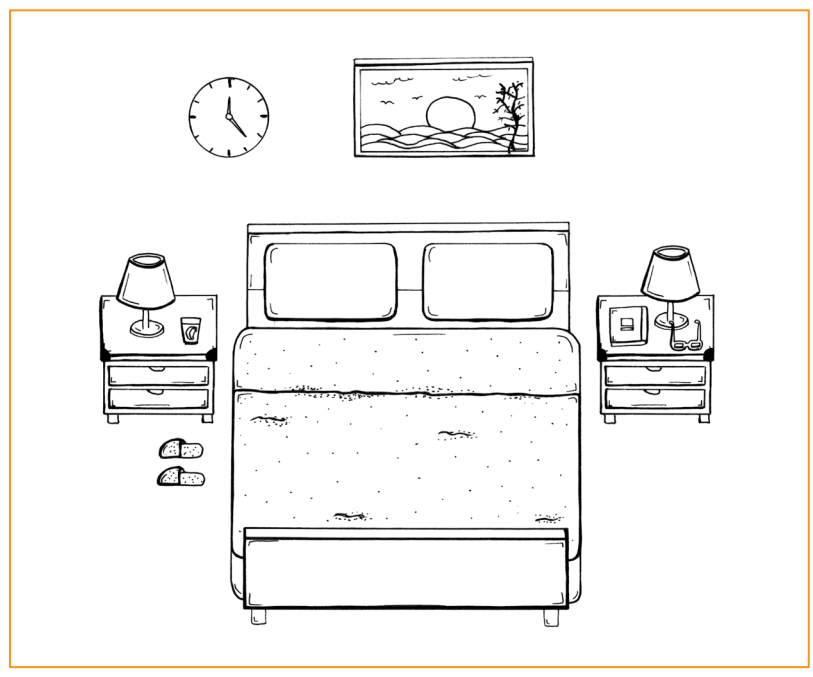
Es un conjunto de trabajos o acciones organizadas que se hacen con un fin determinado por una o varias personas.

Memoria

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe la siguiente imagen.
1.2 Escuche o lea el título de la imagen.
1.3 Piense en los pasos para realizar esta actividad y los objetos que se pueden usar.
1.4 Diga o escriba todo sobre esta actividad.



Dormir bien

Busque de 3 a 5 títulos o frases en revistas, libros o periódicos y trate de recordar alguna historia personal que tenga que ver con el título o frase. Luego, piense en los detalles: el lugar, la gente, las cosas y dígalo todo en modo de conversación. Tómese el tiempo necesario para contarlo con calma.

Historia

Es el conjunto de los acontecimientos importantes ocurridos a una persona a lo largo de su vida o en un período de ella.

Memoria

2 - 3 días a la semana

8 - 15 minutos

1.1 Escuche o lea la siguiente historia.
1.2 Trate de contestar las preguntas de la parte inferior. Si es necesario, vuelva a revisar la historia una vez más.
1.3 Luego de 10 o 15 minutos, responda las preguntas otra vez, pero sin revisar la historia.

El primer parque de Quito fue La Alameda, que se construyó en 1596. Según los registros, la zona se la conocía como Chuquihuada (punta de lanza), porque la estructura termina en una punta. Se ubica entre la avenida 10 de Agosto y Gran Colombia. En 1873 se edificó el Observatorio Astronómico en la zona y el primer Jardín Botánico de la ciudad.
En 1877, la vicepresidenta Marieta de Veintimilla, sobrina del entonces presidente Ignacio de Veintimilla, reestructuró el lugar y adoptó un estilo ajardinado europeo. En la zona se levantó el mirador de piedra que se conoce como "El churo", y la laguna artificial. En esta última, en el siglo XIX se permitieron los paseos en bote, que es uno de los oficios que aún perduran.
El parque conserva un árbol de ciprés más antiguo con 120 años.

¿Cómo se llama el primer parque de Quito?_____
¿Cuál es la dirección del parque?_____
¿Cómo se le conoce al mirador de piedra construido en el parque?_____
¿Según la historia, cuántos años tiene el árbol de ciprés?_____

Recuerde una anécdota o historia personal que haya tenido en relación a la historia. Puede ser el mismo lugar o en uno que prefiera. A modo de conversación, piense en lo siguiente: la fecha, la gente que estuvo alrededor, qué actividades se podían hacer, cómo se llegaba hasta ahí y la mayor cantidad de detalles que pueda.