



CUADERNILLO PARA PERSONAS MAYORES



Enmarcado bajo el Programa Universidades por la Emergencia del COVID-19 (PUPLEC).

Res. CS. N° 203-20

RESOL-2020-101-APN SECPU#ME SPU



Personas Mayores UADER



personasmayoresuader



adultosmayores@uader.edu.ar



Universidad Autónoma
de Entre Ríos

INTRODUCCIÓN

La llegada del Coronavirus (COVID-19), implicó un hecho histórico y complejo a nivel mundial, generando cambios de conducta desde nuestra propia cotidianidad, como lo es la manera de vincularnos, de compartir y de cuidarnos, incluyendo además nuevas formas de comunicarnos, ubicándonos en este nuevo contexto.

La pandemia no distingue edades, siendo incluso las personas mayores consideradas grupos de riesgo frente a la amenaza de este virus. En este sentido, se vuelve fundamental su aislamiento y/o distanciamiento social, haciéndose indispensable la generación de nuevas herramientas para acercarnos a ellas y acompañarlas.

Es por ello, que desde el Departamento de Personas Mayores, dependiente de la Secretaría de Integración y Cooperación con la Comunidad y Territorio de la Universidad Autónoma de Entre Ríos se generó el presente cuadernillo como una herramienta de estimulación cognitiva, pero también de acompañamiento en este actual contexto de aislamiento social.

Cabe mencionar que éste es financiado a partir del Programa «Universidades por la emergencia COVID- 19 PUPLEC» (Res. CS N° 209-20 / RESOL-2020-101-APN SECPU#ME SPU), iniciativa Nacional dependiente del Ministerio de Salud y del Ministerio de Educación, que busca centralizar y coordinar los proyectos que las casas de estudio ya venían llevando adelante, como voluntariados de asistencia y salud.

DEPARTAMENTO DE PERSONAS MAYORES

¿Quiénes somos?

El Departamento de Personas Mayores, pertenece a la Secretaría de Integración y Cooperación con la Comunidad y el Territorio de la Universidad Autónoma de Entre Ríos, nace en el año 2014 frente la necesidad de propiciar políticas públicas para acompañar a las personas mayores de nuestra comunidad. Entre las propuestas que se vienen trabajando durante estos años, se fortalecieron las bases para generar capacitaciones, cursos y talleres destinados tanto hacia interesados o intervinientes desde las distintas disciplinas que abarcan la temática, como para las propias personas mayores. Desde este lugar, se evidencia que de entre las actividades más concurrentes, se destacan los talleres sobre Estimulación de la Memoria.

Desde el inicio de esta pandemia, desde esta área se comenzó a trabajar bajo la premisa de que “Estar aislados no significa estar solos”, por tanto, este cuadernillo se presenta como una herramienta de acompañamiento, a partir de actividades recreativas, lúdicas, para pensar y compartir.

Existen múltiples formas de estimulación cognitiva, en este caso, se proponen ejercicios para completar, ansiando alcanzar los siguientes objetivos:

- Mantener las habilidades intelectuales (atención, memoria, praxis, funciones ejecutivas, cálculo) conservadas el máximo tiempo posible con la finalidad de preservar su autonomía.
- Crear un entorno rico en estímulos que facilite el razonamiento y la actividad motora.
- Mejorar las relaciones interpersonales de los sujetos (Puig, 2000).

COVID-19

¿Qué es?

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. En los seres humanos pueden causar infecciones respiratorias que van desde un resfrío común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-SARS). Actualmente nos encontramos ante una pandemia (epidemia que se propaga a escala mundial) por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, que fue descubierto recientemente y causa la enfermedad por COVID-19.

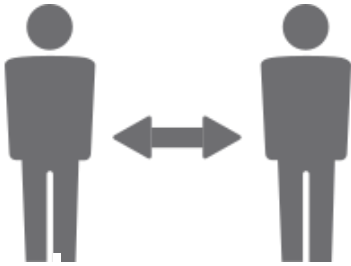
¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con COVID-19 suelen tener síntomas similares a una gripe, como fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden presentar dolores musculares, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad en unos 7 días, sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Asimismo, 1 de cada 6 personas que desarrollan COVID-19 puede evolucionar a una enfermedad grave y tener dificultad para respirar, debiendo requerir internación.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como enfermedades cardiovascular, respiratorias o con las defensas debilitadas, presentan más riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica en forma inmediata.

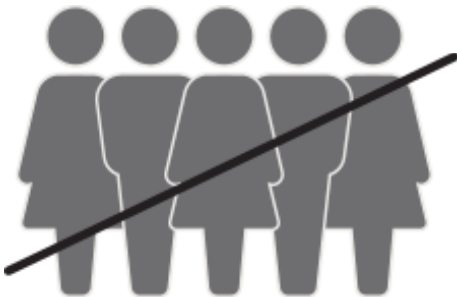
Acciones de Prevención frente al COVID-19



Mantener la distancia de 2 metros con otras personas



Utilizar barbijo casero al salir y en el trabajo



No realizar reuniones sociales ni familiares



Lavarse las manos con agua y jabón



No compartir el mate ni la vajilla



Toser y estornudar en el pliegue del codo



Limpiar los objetos de uso frecuente



No tocarse la cara



Ventilar los ambientes

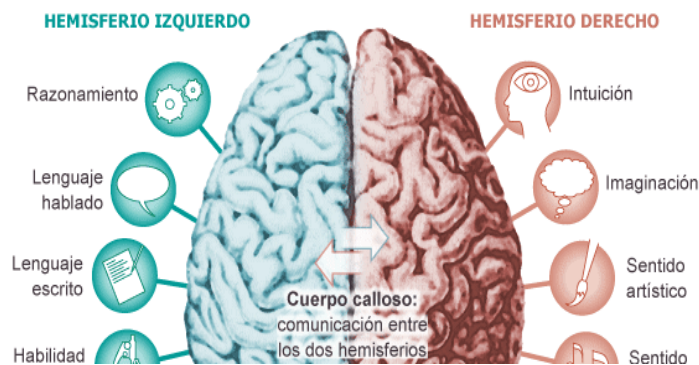
Otras recomendaciones:

- No automedicarse.
- En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consultar inmediatamente al sistema de salud de la localidad y seguir las recomendaciones.
- En la medida de lo posible, delegar la realización de mandados o compra de medicamentos a personas de confianza o del entorno familiar que no pertenezcan a los grupos de riesgo.

LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

El Cerebro y sus Habilidades Cognitivas:

El cerebro humano nos recuerda al aspecto de una nuez: presenta dos mitades redondeadas de superficie conectadas por el centro. Estas dos mitades se llaman «hemisferio izquierdo» y «hemisferio derecho».



El sistema nervioso humano está conectado al cerebro mediante una conexión cruzada, de manera que el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo, y el hemisferio izquierdo controla el lado derecho.

Al hablar de habilidades cognitivas nos evoca al ámbito de las aptitudes e implica:

- pensamiento: proceso o sistema de procesos.
- captación de estímulos
- almacenamiento en la memoria y utilización en situaciones posteriores
- su relación con el lenguaje
- su relación con el comportamiento producido por la experiencia
- su relación con los procesos anímicos, entre otros.

¿Qué es la memoria?

La memoria es la capacidad de codificar, almacenar y recuperar de manera efectiva información aprendida o un suceso vivido.

Dentro de memoria distinguimos entre:

- *Memoria explícita o declarativa*: es el almacén de información de forma consciente. En este tipo de memoria distinguimos la memoria episódica (se caracteriza porque lo que recordamos son hechos o sucesos, experiencias vividas ubicadas en el espacio y en el tiempo) y, por otra parte, la memoria semántica (consiste en el reconocimiento del significado de los objetos, el vocabulario o el conocimiento de carácter general).

- *Memoria implícita o memoria procedimental*: hace referencia a acciones o secuencia de actos aprendidos, la mayoría de los cuales hacemos de manera automática sin necesidad de pensar en cada gesto o movimiento que hacemos (suele resultar difícil verbalizarlos). “*La memoria es el diario que todos llevamos con nosotros*” (Oscar Wilde).

¿Para qué sirve la memoria?

La memoria es el almacén de nuestros recuerdos y nuestras experiencias. Gracias a ella recordamos con quién estuvimos ayer, dónde hemos estado de vacaciones, las conversaciones que hemos tenido con anterioridad, nuestro conocimiento académico, la experiencia profesional, etc.

Gracias a la memoria somos quienes somos, aprendemos y cambiamos según las relaciones que tenemos y las necesidades de nuestro entorno.

Es muy importante estimularla, algo que venimos a proponerles con esta propuesta.

EJERCITEMOS LA MEMORIA

- ESCRIBIR 20 PALABRAS QUE TENGAN CADA UNA DE LAS INDICACIONES:

QUE EMPIECEN CON "P" Y TERMINEN CON "N"

Nº	PALABRA	Nº	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

QUE COMIENCEN CON "R" Y TERMINEN CON "O"

Nº	PALABRA	Nº	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

PALABRAS QUE EMPIECEN CON "FL"

Nº	PALABRA	Nº	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

PALABRAS QUE EMPIECEN CON "F" Y TERMINEN CON "A"

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

PALABRAS QUE CONTENGAN 9 LETRAS

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

PALABRAS QUE CONTENGAN DOBLE R ("RR")

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

PALABRAS QUE EMPIECEN CON “B” Y TERMINEN CON “A”

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

PALABRAS QUE EMPIECEN CON “D” Y TERMINEN CON “O”

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

ESCRIBIR 5 PALABRAS, DE 8 LETRAS QUE CONTENGAN LA PALABRA “AUTO”

N°	PALABRA
1	
2	
3	
4	
5	

- *CON LAS SIGUIENTES SÍLABAS, ARMAR LA MAYOR CANTIDAD DE PALABRAS.*

AR / BO / BOL / CA / CHO / CO / DE / LA / LE / EN / ER / IR
 MA / AN / ME / NA / NE / PE / PO / RA / RE / RO / SA / SO
 SOL / TA / TE / VE / MI / DA / NO / LI / SAL / CE / DOS / BE
 TO / PA / AL / VE / PI

[illegible]

- **A PARTIR DEL SIGUIENTE NÚMERO DE 5 CIFRAS DEBERÁN ARMAR LA MAYOR CANTIDAD DE NÚMEROS POSIBLES CAMBIANDO LOS NÚMEROS DE LUGAR: 3548.**
ES UN NÚMERO POR RENGLÓN Y AL LADO DEBERÁN PONER EL NÚMERO EN LETRAS (EL NOMBRE). POR EJEMPLO:
34587: TREINTA Y CUATRO MIL QUINIENTOS OCHENTA Y SIETE

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- A PARTIR DE LAS SIGUIENTES 3 LETRAS, REGISTRAR 8 PALABRAS QUE LAS CONTENGAN EN CUALQUIER LUGAR DE APARICIÓN. POR EJEMPLO: TRN: TREN/TERMINAL/SARTÉN/TENER...

Letras	PALABRA	PALABRA	PALABRA	PALABRA	PALABRA	PALABRA	PALABRA	PALABRA
STN								
JVE								
LTR								
TAO								
PMS								
TMP								

- OBSERVAR LA IMAGEN Y PENSAR QUÉ LES SUGIERE LA MISMA. LUEGO ESCRIBIR UN HERMOSO RELATO. OBSERVARLA DETENIDAMENTE.



- *ESCRIBIR UNA PALABRA QUE COMIENZE POR LAS TRES ÚLTIMAS LETRAS CON LAS QUE TERMINA LA QUE ESTÁ SITUADA A SU IZQUIERDA.*

POR EJEMPLO: CARACOL- COLIFLOR

CARACOL	_____	CHARCOS	_____	ADORAR	_____
AROMAS	_____	CARTEL	_____	LONCHA	_____
VALOR	_____	ZASCANDIL	_____	VIOLETA	_____
ANODINO	_____	PIANO	_____	TARTERA	_____
RALO	_____	DRAMA	_____	MARTES	_____
OROPEL	_____	GROSERO	_____	NARIZ	_____

- *ESCRIBIR CUATRO ADJETIVOS PARA LAS SIGUIENTES PALABRAS:
EJEMPLO- COMIDA: CALIENTE – SABROSA – SUCULENTA – APETITOSA*

BROMA	
ÁRBOL	
CAMA	
PELÍCULA	
MANOS	
MESA	
AGUA	
ZAPATOS	

- *ESCRIBIR 20 PALABRAS QUE SÓLO CONTENGAN LA LETRA “E”; COMO “LENTE” O “MES”.*

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

- *ESCRIBA 12 PALABRAS QUE COMIENCEN CON “TRA” Y TERMINEN EN “O”.
EJEMPLO: TRABAJO*

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

- *RESTAR DE 4 EN 4 DESDE EL NÚMERO 871 HASTA 771*

- *ALGUNOS NÚMEROS CONTIENEN LA LETRA “A” EN SU ESCRITURA. INDICAR CUÁLES SON Y ORDÉNELOS DE MENOR A MAYOR.*

74, 7, 12, 60, 6, 52, 3, 10, 4, 8, 100, 14, 11, 20, 30 , 13

- SITUAR LAS SIGUIENTES PALABRAS DE IZQUIERDA A DERECHA A PARTIR DE LA POSICIÓN DE LA LETRA "E":

MEGAVATIO-ACETILENO-BOLETINES-SARMIENTO-DECEPCIÓN-ENTRAMADO-OFICIANTE-CAMPESINO-PASTELERO.

E							
				E			
		E				E	
							E
			E				E
				E		E	
					E		
	E						
E			E				

- ENCONTRAR LA CATEGORÍA A LA QUE PERTENECEN LAS PALABRAS Y LUEGO ARMAR UN PEQUEÑO RELATO CON CADA GRUPO

1. COCHE – CAMIÓN – MOTO – CABALLO – TREN
2. TRIÁNGULO – CÍRCULO – CUADRADO – RECTÁNGULO
3. PALOMA – LORO – PERIQUITO – CANARIO – GATO – PAPAGAYO
4. REGADERA – MANGUERA – RASTRILLO – MACETA
5. PULSERA – COLLAR – ANILLO – PENDIENTES

[illegible]

- *COPIAR LAS CUENTAS Y PINTAR AQUELLAS QUE DEN COMO RESULTADO 25*

$10 + 10 + 5$	$13 + 2 + 17$	$9 + 11 + 6$	$2 + 19 + 2$	$18 + 5 + 2$
$8 + 9 + 11$	$16 + 5 + 9$	$11 + 11 + 3$	$20 + 3 + 4$	$1 + 19 + 6$
$5 + 16 + 4$	$3 + 9 + 10$	$6 + 15 + 2$	$17 + 7 + 1$	$14 + 6 + 3$
$16 + 2 + 9$	$12 + 12 + 1$	$1 + 20 + 9$	$10 + 10 + 7$	$8 + 14 + 3$

$10 + 10 + 5$	$13 + 2 + 17$	$9 + 11 + 6$	$2 + 19 + 2$	$18 + 5 + 2$
$8 + 9 + 11$	$16 + 5 + 9$	$11 + 11 + 3$	$20 + 3 + 4$	$1 + 19 + 6$
$5 + 16 + 4$	$3 + 9 + 10$	$6 + 15 + 2$	$17 + 7 + 1$	$14 + 6 + 3$
$16 + 2 + 9$	$12 + 12 + 1$	$1 + 20 + 9$	$10 + 10 + 7$	$8 + 14 + 3$

- *ESCRIBIR SOBRE LOS ESPACIOS VACÍOS UNA SÍLABA DE TRES LETRAS, PARA FORMAR PALABRAS CON SIGNIFICADO.*

AL___ DE

PES___ TE

ES___ DA

RES___ GO

OM___ GO

SU___ DO

CAL___ TE

CAL___ TE

DES___ TE

RE___ GO

IN___ TO

JE___ GA

LE___ ZA

BE___ NO

HU___ DAD

MO___ CA

- EN LA RAYA CENTRAL, COLOCAR UNA SÍLABA QUE PERMITA ARMAR DOS PALABRAS: UNA QUE COMIENZE CON LA PRIMERA SÍLABA DADA Y OTRA QUE TERMINE CON LA SEGUNDA SÍLABA DADA

TAN ____ SO

RO ____ TO

AI ____ ZO

VA ____ PA

TRA ____ LA

VER ____ DO

FI ____ CRA

BO ____ TA

- ORDENAR LAS SIGUIENTES FRASES

- BUEN, VAS, SABES, ATRÁS, CAMINO, QUE, MIRAS, CUANDO, POR, NO, HACIA.

- UNA, PENSAMIENTO, COLOCADA, ESTROPEA, MAL, MÁS, BELLO, PALABRA, EL.

- SOMBRERO, PAJA, PONTE, EL, DE.

- TIENES, LOS, COLOR, OJOS, MIEL

- HE, TODO, GASTADO, MAQUILLAJE, EL

- SIN, BARRER, CASA, LA, DEJAMOS

- ELLA, BILLETE, ENCONTRO, SE, EN, A, CALLE, UN

- NOELIA, LLEVA, UN, SEDA, INDIA, DELICADO, PAÑUELO, DE

-EL, BARCO, SANTANDER, SEÑOR TIENE, EN, UN, LUIS.

-EN, LA, MERCADILLO, PLAZA, DEL, HAY, UN, PUEBLO.

-HEMOS, DE, PARQUE, IDO, PASEO, POR, EL.

- DE, JUAN, HERMANOS, HABLADO, CON, HE, LOS

-VOY, EN, VERANO, MUDARME, A, DE, PISO

- ENTRE RIOS, ALBERTO, TRABAJA, EN, DE, UNA, FERRETERIA.

- ME, LARGA, APETECE, UNA, DORMIR, SIESTA.

- EL, ESTÁ, NUBES, DE, REPLETO, CIELO.

-EN, TOMAMOS, FRESCA, LECHE, PUEBLO, EL

- MUCHOS, TELEVISORES, ESTROPEADO, LA, TORMENTA, HA.

- SEÑALAR CUÁLES DE ESTAS OPERACIONES SON CORRECTAS.

- A. $20 + 7 + 12 + 1 + 16 + 9 + 20 = 86$
- B. $21 + 6 + 14 + 3 + 15 + 8 + 21 = 88$
- C. $22 + 5 + 15 + 4 + 14 + 7 + 22 = 90$
- D. $23 + 4 + 16 + 5 + 13 + 6 + 23 = 92$
- E. $24 + 3 + 17 + 6 + 12 + 5 + 24 = 94$
- F. $25 + 2 + 18 + 7 + 11 + 4 + 25 = 95$
- G. $26 + 1 + 19 + 8 + 10 + 3 + 26 = 93$

- ESCRIBIR PALABRAS SEGÚN LAS INDICACIONES

20 PALABRAS QUE CONTENGAN 3 LETRAS "O"

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

20 PALABRAS QUE CONTENGAN 3 LETRAS "A"

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

20 PALABRAS QUE NO TENGAN NI "A" NI "O"

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

20 PALABRAS QUE NO TENGAN NI "A" NI "E"

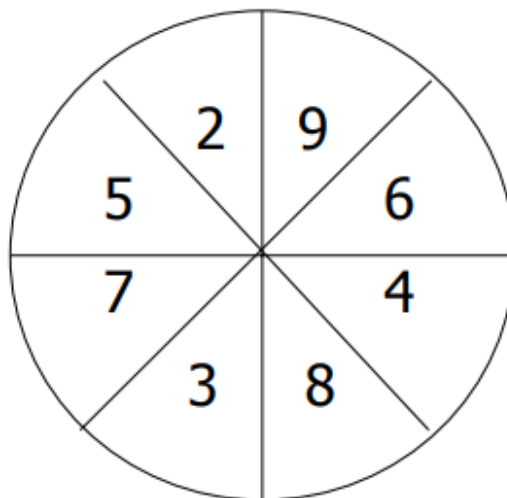
N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

20 PALABRAS QUE COMIENCEN CON "FRU"

N°	PALABRA	N°	PALABRA
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

- CONTINUAR TRABAJANDO CON LA ACTIVIDAD ANTERIOR. ELEGIR 4 PALABRAS QUE CONTENGAN CUATRO “O” Y CUATRO PALABRAS QUE CONTENGAN CUANTRO “A”. LUEGO ARMAR UN PEQUEÑO RELATO O CUENTO QUE SEA CÓMICO O DIVERTIDO. ¡A INTENTARLO!

- ESCRIBIR UNA HISTORIA DE UNA PÁGINA QUE CONTINÚE EL SIGUIENTE RELATO:
“ESA NOCHE ERA MUY ESPECIAL PARA MÍ, TENÍA TODO ARREGLADO Y HABÍA CONSEGUIDO LAS MEJORES ENTRADAS. LO QUE NO ME IMAGINÉ ERA QUE...”



- SEÑALAR CUÁLES DE ESTAS OPERACIONES SON CORRECTAS.

- A) $10 + 2 + 4 + 6 + 1 + 2 = 26$
 B) $11 + 3 + 5 + 7 + 2 + 4 = 31$
 C) $12 + 4 + 6 + 8 + 3 + 6 = 39$
 D) $14 + 5 + 7 + 9 + 4 + 8 = 40$
 E) $16 + 6 + 8 + 1 + 5 + 3 = 39$
 F) $18 + 7 + 9 + 2 + 6 + 5 = 48$
 G) $12 + 8 + 1 + 3 + 7 + 7 = 37$

- COLOREAR EN CADA FILA DOS CUADROS QUE SUMEN LA CANTIDAD INDICADA A LA DERECHA.

12	25	10	43	25	16	21	<u>50</u>
15	33	20	31	16	14	29	<u>60</u>
18	24	37	19	25	33	21	<u>70</u>
26	29	55	54	31	40	35	<u>80</u>
35	42	60	41	39	27	48	<u>90</u>
49	45	72	51	48	63	27	<u>100</u>
51	60	53	45	57	72	28	<u>110</u>
62	64	63	37	71	56	40	<u>120</u>

- RELLENAR EL CUADRO VACÍO A LA DERECHA DE CADA NÚMERO CON LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:

SI ES INFERIOR A 10 AÑADIR UN 4; SI ES SUPERIOR A 30, AÑADA UN 3; SI ESTÁ ENTRE 11 Y 20, AÑADA UN 2; POR ÚLTIMO, SI SE ENCUENTRA ENTRE 21 Y 29, AÑADA UN 1.

¿CUÁNTOS SUMAN LOS NÚMEROS AÑADIDOS?

31		1		21		2		7	
		33		8				12	
11		25		37		22			
24		6		35		9			
3		14		38		27			
23		15		29		32			
		5		18		4		26	

- *ORDENAR LOS SIGUIENTES NÚMEROS DE MAYOR A MENOR.*

744, 350, 758, 371, 486, 622, 733, 135, 492, 567, 789, 583,
718, 539, 324, 681, 706, 248, 501, 326, 794, 690, 799 y 646.

- *COLOREAR LOS CUADROS CUYAS OPERACIONES SUMEN 50.*

$38 + 18 + 5$	$33 + 20 + 7$	$9 + 11 + 26$	$25 + 9 + 20$	$8 + 12 + 30$
$22 + 9 + 11$	$6 + 35 + 19$	$2 + 38 + 10$	$16 + 4 + 40$	$1 + 19 + 36$
$18 + 20 + 12$	$32 + 9 + 10$	$26 + 15 + 2$	$27 + 5 + 13$	$17 + 6 + 37$
$36 + 2 + 15$	$3 + 31 + 16$	$1 + 38 + 17$	$20 + 20 + 1$	$15 + 25 + 9$

- *ORDENAR POR ORDEN ALFABÉTICO LAS PALABRAS ESCRITAS DEBAJO.
CONSULTAR LAS LETRAS DEL ABECEDARIO SÓLO EN CASO DE DUDA.
A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-LL-M-N-Ñ-O-P-Q-R-S-T-U-V-W-X-Y-Z*

Valor, queso, lindero, gracia, carta, imagen, nuboso, acera, humo, uva,
treta, madera, radio, zodiaco, dado, sirena, fiesta, bebida, perro, orilla.

1) _____	2) _____	3) _____	4) _____
5) _____	6) _____	7) _____	8) _____
9) _____	10) _____	11) _____	12) _____
13) _____	14) _____	15) _____	16) _____
17) _____	18) _____	19) _____	20) _____

- SOPA DE LETRAS. ENCONTRAR LAS PALABRAS DE LA DERECHA EN LA SOPA DE LETRAS

C	K	O	M	A	T	Ó	P	O	P	I	H	U	Z	X	W	M
Z	V	G	G	H	A	R	A	T	Ó	N	U	X	W	V	C	J
Q	X	A	P	J	T	Y	P	T	C	R	L	K	G	E	E	B
O	Y	B	N	O	F	U	L	G	E	R	I	W	A	X	B	R
N	N	G	V	A	E	O	J	S	R	V	P	I	T	V	R	S
O	U	I	H	Q	R	P	U	Q	D	L	O	E	O	A	A	O
M	H	M	O	O	E	V	G	V	O	H	Q	X	H	C	O	D
C	K	H	I	J	V	T	D	C	A	S	T	O	R	A	L	A
G	Q	R	Q	U	T	E	N	T	H	C	L	E	Ó	N	L	N
R	O	J	E	N	O	C	J	E	K	N	O	T	A	R	A	E
A	M	P	A	V	O	S	S	A	I	R	Q	F	V	E	G	V
T	H	V	P	S	Z	L	T	G	R	P	A	Z	L	N	R	W
A	P	V	C	A	J	P	L	U	P	R	R	E	H	M	R	T
N	P	C	M	A	T	O	B	A	I	X	F	E	A	C	J	W
Ó	C	O	Y	T	B	O	Y	J	B	A	C	P	S	B	S	Q
S	Y	F	O	Y	E	R	B	Y	N	A	A	Z	T	W	H	P
I	C	I	E	R	V	O	A	T	O	C	C	O	R	R	O	Z
V	Q	T	G	L	R	Q	E	S	H	R	X	M	F	K	M	F
R	Q	I	N	Q	H	E	O	E	X	C	R	J	H	A	P	R
B	T	X	L	W	J	U	P	B	O	U	L	D	E	C	L	A
V	L	K	H	E	T	N	O	R	E	C	O	N	I	R	Q	W

ALCE
 BURRO
 CABALLO
 CABRA
 CASTOR
 CEBRA
 CERDO
 CHIVO
 CIERVO
 CONEJO
 ELEFANTE
 GALLO
 GATO
 HIPOPÓTAMO
 JIRAFÁ
 LEÓN
 MAPACHE
 MONO
 OSO
 OVEJA
 PATO
 PAVO
 PERRO
 RANA
 RATA
 RATÓN
 RINOCERONTE
 SERPIENTE
 TIGRE
 VACA
 VENADO
 VISÓN
 ZORRO

Les recordamos que siempre podemos ejercitar nuestra memoria en la cotidianeidad con nuevos desafíos.

Siempre es importante, y en este contexto es fundamental, mantener una vida social activa, realizar actividad física periódicamente y mantener una alimentación sana para tener una vejez saludable.

Pensar canciones y cantantes de nuestra época, escribirlos, recordar cómo se realizan recetas, recordar la formación de nuestro equipo de fútbol, sacar cuentas con la mente, en cualquier actividad que evoquemos estamos ejercitando la memoria.

¡Hay que ser creativos!

¡Gracias por aceptar nuestra propuesta! Si gustan pueden compartir con nosotros en las redes de contacto que están en la portada de este cuadernillo sus actividades, sus fotos. Leernos será otra manera de estar acompañados.

¡Estamos a disposición!

Dpto. Personas Mayores UADER

Paraná, Entre Ríos

Noviembre 2020