

Ficha_de_trabajo_2019_semana47_As

No duermo bien: ¿qué hago?

Las dificultades con el sueño son frecuentes entre las personas mayores, 0
 pues la edad reduce el sueño profundo y aumenta el superficial. Pero 0
 esto no debe preocupar en exceso: más **q**ue profundo, el sueño ha de 1
 ser reparador; es decir, **q**ue al despertar nos haga sentir descansados. 1

No obstante, seguir estas pautas contribuye a mejorarlo. 0

- Siga un horario regular al acostarse y levantarse; incluso los fines de 0
 semana o si ha dormido mal. 0
- Renuncie a las siestas, aun**q**ue sean cortas, si le alteran el descanso 1
 nocturno. No duerma nunca en un sillón, utilice solo la cama. 0
- No fuerce el sueño ni dé vueltas en la cama; levántese y realice una 0
 actividad sencilla, como leer, hasta **q**ue sienta de nuevo sueño. 1
- Prescinda del café, té, refrescos de cola y chocolate; el alcohol, el 0
 tabaco y las cenas copiosas también afectan al sueño. 0
- Duerma sin luz, ruidos, incluso relojes sonoros; mantenga el cuarto 0
 con una temperatura entre 18 y 22 grados. 0
- La actividad física favorece el sueño; procure realizarla cada día, 0
 mejor por la mañana y nunca antes de acostarse. 0
- Hay distintas técnicas de relajación; aprenda y practiq**ue** una. 1
- No se automedique; consulte con profesionales sanitarios. 1

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 6
 veces aparece la letra q (qu) en cada línea y súmelas.

Ficha_de_trabajo_2019_semana47_Bs

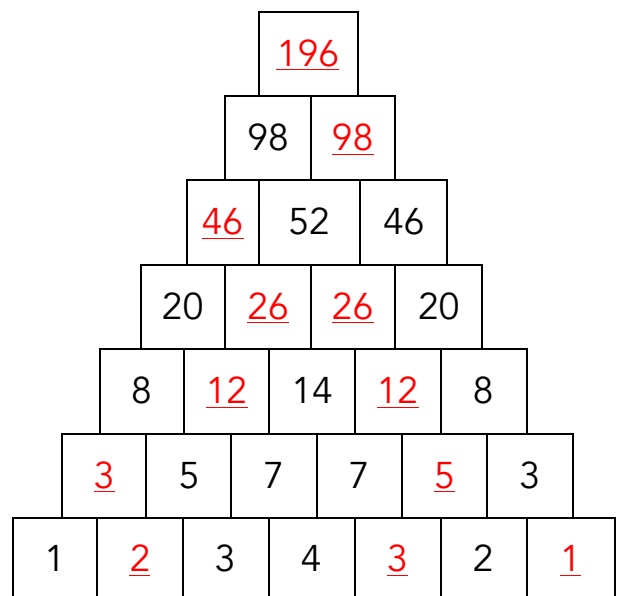
Teniendo en cuenta la letra equivalente a cada imagen
escriba a la derecha las palabras resultantes.

⌘	∩	♁	⌚	∩	=	O	S	T	R	A
∩	∩	♁	⌚	⌘	=	A	S	T	R	O
⌚	⌘	♁	∩	∩	=	R	O	T	A	S
⌘	♁	⌚	∩	∩	=	O	T	R	A	S
⌚	∩	♁	⌘	∩	=	R	A	T	O	S

Relacione ambas columnas y
escriba en los espacios vacíos
los números correspondientes.

- | | | | |
|----|----------|-----------|---------|
| 1 | Jugar | <u>3</u> | Montaña |
| 2 | Beber | <u>9</u> | Números |
| 3 | Escalar | <u>6</u> | Trozos |
| 4 | Escribir | <u>7</u> | Mente |
| 5 | Llover | <u>8</u> | Dinero |
| 6 | Romper | <u>4</u> | Tinta |
| 7 | Pensar | <u>1</u> | Niños |
| 8 | Comprar | <u>10</u> | Vereda |
| 9 | Calcular | <u>5</u> | Agua |
| 10 | Caminar | <u>2</u> | Vaso |

Rellene las casillas vacías,
sabiendo que el número
escrito en cada una de ellas
es la suma de las dos
que tiene debajo.



Ficha_de_trabajo_2019_semana47_Cs

Forme una palabra con las letras del abecedario
que faltan en este cuadro. **SOL**

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

Siga estas indicaciones y escriba los resultados obtenidos.

Sume los dígitos de cada fila; si puede, hágalo de memoria.

Multiplique el resultado por 5 cuando termine en 0.

Si es impar multiplique por 6 y si es par por 7.

- A) 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 = 90 90 x 5 = 450; 90 x 7 = 630
 B) 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 = 96 96 x 7 = 672
 C) 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 = 75 75 x 6 = 450

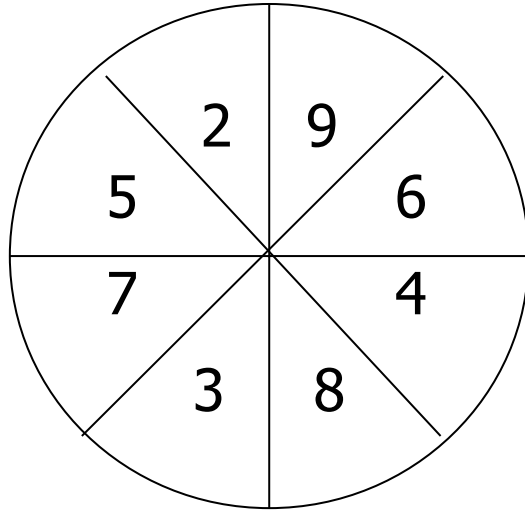
Escriba palabras de 6 letras que comiencen por c y terminen por o.

Conejo Cocido Canijo Casero Cerezo Centro
Cierto Cadmio Cuervo Codazo Ciervo Celoso
Calcio Cuarto Ciento Cambio Cromo Camino

Escriba debajo la solución a esta adivinanza.

Desde el lunes hasta el viernes soy la última en llegar; el sábado,
la primera; y el domingo, a descansar. **La letra s**

Ficha_de_trabajo_2019_semana47_Ds



Imagine que juega a los dardos en esta diana. Escriba debajo de cuántas formas se pueden obtener 18 puntos con la suma de tres dardos (por ejemplo 6 + 6 + 6).

Ordene los resultados de menor a mayor.

279, 288, 369, 378, 459,
468, 477, 558, 567 y 666.

Señale en qué se asemejan y diferencian los términos de la izquierda.

	<u>Semejanzas</u>	<u>Diferencias</u>
Aguja / Hilo	<u>Costura</u>	<u>Metal / Algodón</u>
Calcetín / Gorro	<u>Vestimenta</u>	<u>Pie / Cabeza</u>
Cocina / Baño	<u>Partes de la casa</u>	<u>Alimentos / Aseo</u>
Prensa / Radio	<u>Medios comunicación</u>	<u>Escrito / Hablado</u>
1020 / 1021	<u>Cifras</u>	<u>Par / Impar</u>

Sabiendo que 1 es I, 2 N, 3 E, 4 S, 5 T, 6 A, 7 B, 8 L y 9 D.

¿qué palabra se esconde debajo?

1	2	3	4	5	6	7	1	8	1	9	6	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

I N E S T A B I L I D A D