

Lectura

Envejecer mejor, pese a la pandemia

Pese a la pandemia, se puede envejecer mejor, según afirman distintos expertos convocados por la Fundación Ramón Areces, tal como se puede ver en su web. Y en el siguiente decálogo lo resumen con sentido del humor.

1. La velocidad a la que se envejece se puede ralentizar, mediante estilos de vida saludables. 1
2. Se debe aprender a manejar el tiempo. La prisa acorta la vida. 1
3. El estrés es un gran riesgo para el envejecimiento saludable. 0
4. El sueño es muy necesario para el cerebro. Duerma más. 0
5. Haga ejercicio diariamente, sin agotarse, variado y relajante. 0
6. Coma menos e incremente la cantidad de fruta y verdura. 0
7. Aumente la creatividad en su día a día y será más feliz. 1
8. Evite las relaciones personales tóxicas y desarrolle las que le resulten gratificantes. 1
9. No cree estrés en los demás, sonría. No albergue odio en su interior. 0
10. Si alguno de los consejos anteriores (o cualquier otro) le impide ser feliz, ¡no lo cumpla! 0

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

1. Escriba en orden alfabético el nombre de países que tengan 6 letras.

<u>1° Angola</u>	<u>2° Brasil</u>	<u>3° Canadá</u>	<u>4° Egipto</u>	<u>5° España</u>
<u>6° Grecia</u>	<u>7° Israel</u>	<u>8° Italia</u>	<u>9° México</u>	<u>10° Suecia</u>

2. Siga las instrucciones indicadas y anote los resultados.

Sume los dígitos de cada fila (si puede, hágalo de memoria).
 Multiplique por 6 cuando el resultado sea par.
 Multiplique por 5 cuando el resultado sea impar.
 Sume ambos resultados y multiplíquelos por 2.

$3 + 5 + 7 + 9 + 11 + 13 + 15 + 17 + 19 + 20 = \underline{119} \times 5 = \underline{595}$

$6 + 8 + 10 + 12 + 14 + 16 + 18 + 20 + 22 = \underline{126} \times 6 = \underline{756}$

$\underline{595 + 756 = 1351}; \quad \underline{1351 \times 2 = 2702}.$

3. Rellene los cuadros vacíos siguiendo las definiciones de la derecha. Cada palabra solo se diferencia de la anterior en la letra del cuadro coloreado.

P	E	L	O	T	A
P	E	L	O	N	A
M	E	L	O	N	A
M	E	L	O	S	A
C	E	L	O	S	A
C	E	R	O	S	A

Sin pelo en la cabeza
 Mujer torpe o necia
 Dulce, apacible
 Femenino de celoso
 Que tiene cera

4. Señale las palabras que se repiten.

Voto	Podó	Loto	Mono	Noto	Roto	Codo	Moro	Moto
Toco	Tono	Coro	Tono	Doto	Lodo	Bolo	Poco	Lomo
Tomo	Roto	Coso	Poró	Coto	Foco	Oro	Polo	Boro
Voto	Nodo	Hoyo	Cono	Doro	Moto	Topo	Cono	Loto
Como	Foto	Polo	Moño	Mozo	Copo	Dono	Bolo	Lobo
Soto	Coto	Modo	Dono	Oso	Soto	Foro	Loro	Toro

5. Suma las cifras del cuadro de 2 en 2 para obtener 7 parejas con igual resultado.

24, 10, 29, 5, 18, 17, 21, 16, 19, 30, 23, 35, 11 y 22

$$\begin{aligned} & \underline{24 + 16} \quad \underline{10 + 30} \quad \underline{29 + 11} \quad \underline{5 + 35} \\ & \underline{18 + 22} \quad \underline{17 + 23} \quad \underline{21 + 19} \end{aligned}$$

6. Busque las secuencias de caracteres subrayadas en la parte superior.

<u>Γ Π Ø</u>	<u>Ĵ Λ Υ</u>	<u>Ξ Φ Δ</u>	<u>Σ Ĝ Ô</u>	<u>Ɖ Ǝ Ν</u>	<u>Δ Ƙ Ž</u>	<u>Θ Ĩ Š</u>									
Υ	Ǝ	Ɖ	Ǝ	Ν	Ā	Ǧ	Θ	Ĩ	Š	Ô	ĭ	Ƒ	Δ	Ø	Ĭ
Ù	Ν	Ĝ	Š	Ž	Δ	Θ	Ν	Ɖ	Ν	Ĭ	Υ	Σ	Ĝ	Ô	Ù
Ξ	Δ	Ĩ	Ǝ	<u>Γ Π Ø</u>	Θ	Λ	Ƙ	Υ	Ν	Ν	Δ	Γ	Ξ		
Ɖ	Λ	Ƙ	Σ	Ĩ	Ž	Υ	Σ	Ν	Ɖ	<u>Δ Ƙ Ž</u>	Ø	Ν	Í		
Ā	Ǧ	Σ	Λ	Ƙ	Ô	Ĩ	Ν	Ĝ	Š	Ž	Δ	Ĭ	Σ	Θ	Ā
Ν	<u>Ĵ Λ Υ</u>	Ν	Δ	Ǝ	Ƒ	Δ	Θ	Ĵ	Υ	Ν	<u>Ξ Φ Δ</u>				

7. Añada los números que faltan en cada operación y escriba qué tienen en común sus resultados.

	4	<u>7</u>	2	9	5	2	<u>8</u>
+	<u>4</u>	5	6	<u>2</u>	4	<u>3</u>	1
<hr/>							
	9	2	<u>9</u>	1	<u>9</u>	5	9
	<u>7</u>	6	4	3	<u>5</u>	9	6
+	<u>1</u>	6	5	<u>4</u>	3	<u>4</u>	3
<hr/>							
	9	<u>2</u>	<u>9</u>	7	9	3	<u>9</u>
<u>Ambos tienen 4 nueves.</u>							

8. Escriba debajo 12 palabras que terminen en ña; por ejemplo, dueña.

<u>Niña</u>	<u>Doña</u>
<u>Peña</u>	<u>Riña</u>
<u>Maña</u>	<u>Saña</u>
<u>Roña</u>	<u>Seña</u>
<u>Piña</u>	<u>Araña</u>
<u>Caña</u>	<u>Leña</u>

9. Ordene correctamente esta frase de Aristóteles.

hace sino que se La no en, en cómo lo hace felicidad se está.
<u>La felicidad no está en lo que se hace, sino en cómo se hace.</u>

10. Coloree los cuadros indicados y descubra una cifra.

2	3	4	5	7	8	9	10	12	13	14	15	21	23	26	28
34	35	36	37	39	42	44	45	46	47	50	55	58	60		
63	66	67	68	69	71	72	73	74	76	77	78	79			
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	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80