

## Lectura 10

### *Estimulación cognitiva y memoria*

Estimulación cognitiva y memoria son dos términos que guardan una relación estrecha. Y es que el primero reúne un conjunto de operaciones orientadas a la mejora de las competencias del cerebro.

Aptitudes como la atención, la percepción, el razonamiento o la memoria hacen posible la adaptación al entorno. Y del logro de esa posibilidad depende en gran medida la autonomía de la persona. Pues bien, todas ellas se pueden perfeccionar con programas de entrenamiento.

Las capacidades cognitivas sufren un descenso gradual con el paso de los años. Se trata de un declive análogo al del resto de funciones del cuerpo humano. Pero la velocidad de ese declive se puede mitigar. La clave está en el uso constante del cerebro; hay que ejercitarlo, como si se tratara de un músculo más.

Las dificultades con la memoria no emanan tanto de los cambios que se producen en la vejez como de la falta de actividad mental. La *teoría del desuso* señala que las competencias que más declinan con la edad son aquellas que no se utilizan lo suficiente; es decir, responde al principio de que *lo que no se usa, se pierde*.

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

1. Sume los números impares por un lado y los pares por otro, escriba el resultado y reste la cantidad menor de la mayor.

10, 8, 22, 19, 34, 47, 6, 23, 4, 14, 26, 17,  
15, 32, 12, 21, 16, 18, 5, 24, 20, 2, 33, 51.

-----

2. Averigüe la definición correcta de las palabras escritas con mayúsculas y escriba en la columna vacía la letra correspondiente a cada una.

A. Zona que une el muslo con la pierna	SAGRADO	<input type="text"/>
B. Primera comida del día	TIERRA	<input type="text"/>
C. Digno de veneración	FIESTA	<input type="text"/>
D. Planeta que habitamos	RODILLA	<input type="text"/>
E. Día que no se trabaja por ley	GENTE	<input type="text"/>
F. Pluralidad de personas	DESAYUNO	<input type="text"/>

3. Compare las figuras de la izquierda con las de la derecha y señale en cada fila si son iguales (=) o diferentes (≠).

↙ ↕ ↔ ↓ ↖ → ↑ ↓	-	↙ ↕ ↔ ↓ ↖ → ↑ ↓
↗ ↑ ↓ ↘ ← ⇕ ↔ ↙	-	↗ ↓ ↓ ↘ ↙ ← ⇕ ↔ ↙
⇕ ↔ ↙ ↑ ⇕ ↓ ↘ ↙	-	⇕ ↔ ↙ ↑ ⇕ ↓ ↘ ↙
↙ ← ⇕ ↓ ↙ ↖ ↕ ↙	-	↙ ← ⇕ ↓ ↙ ↖ ↕ ↙
↙ ↑ → ← ⇕ ↙ ↙ ↙	-	↙ ↑ → ← ⇕ ↙ ↙ ↙
⇕ ↓ ↙ ↖ ↘ ↙ ↙ ↙	-	⇕ ↓ ↙ ↙ ↖ ↘ ↙ ↙ ↙
↕ ← ↓ ↔ ← ↘ ↓ ↙	-	↕ ← ↓ ↔ ← ↘ ↙ ↙ ↙

4. Señale la letra A cuando aparezca seguida de L y precedida de H.

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

5. Complete los resultados de las operaciones

$24 : 6 = \underline{\quad}$	$60 : 3 = \underline{\quad}$	$23 \times 6 = \underline{\quad}$
$48 - 42 = \underline{\quad}$	$14 + 45 = \underline{\quad}$	$60 : 10 = \underline{\quad}$
$70 + 25 = \underline{\quad}$	$11 \times 8 = \underline{\quad}$	$39 + 21 = \underline{\quad}$
$27 \times 2 = \underline{\quad}$	$90 - 5 = \underline{\quad}$	$51 - 49 = \underline{\quad}$

6. Escriba la palabra adecuada en cada caso.

Los meses del año no son once sino _____
Un edificio de seis pisos es más _____ que uno de ocho.
Un kilo de sal pesa _____ que uno de esponja.
El agua de mar tiene más _____ que el agua de río.
Las estrellas se ven mejor cuando la luna está en la fase _____.
Un cuento es un relato más _____ que una novela.
_____ por doce da como resultado ciento cuarenta y cuatro.

7. Inserte en el rectángulo vacío el conjunto de piezas inferiores, respetando la posición en la que aparecen.

The puzzle consists of a 10x3 grid. Below the grid are several pieces with numbers and shapes:

- Yellow piece: 8 8 8 (top row), 8 8 (bottom row)
- Orange piece: 1 1 1 1 (top row), 1 (bottom row)
- Grey piece: 4 4 4 4 4 (top row), 4 4 4 4 4 (bottom row)
- Light blue piece: 2 2 2 (top row), 2 2 2 2 2 (bottom row)
- Green piece: 3 3 (top row), 3 3 (bottom row), 3 (bottom row)
- Blue piece: 6 6 (top row), 6 6 (bottom row)
- Light green piece: 7 7 7 7 7 (bottom row)
- Purple piece: 9 (top row), 9 (bottom row)
- Orange piece: 5 5 (bottom row)

8. Anote el valor de las palabras inferiores sumando la equivalencia de cada letra y añadiendo 2 más si llevan tilde.

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
A	B	C	D	F	I	E	L	M	N	O	P	R	T	S	Z

DEDAL \_\_\_\_\_ CLORO \_\_\_\_\_  
 SALÓN \_\_\_\_\_ PATIO \_\_\_\_\_  
 BRAZO \_\_\_\_\_ NADIE \_\_\_\_\_  
 ÁMBAR \_\_\_\_\_ FÁCIL \_\_\_\_\_

9. ¿Cuántos círculos hay en el cuadro? \_\_\_\_\_

