

Lectura 12_s

Promocionar la salud en la vejez

La crisis por la pandemia de la Covid-19 ha mostrado las carencias que aquejan a los mayores. Y de sus efectos se deriva que promocionar la salud en la vejez es una necesidad que no se debe aplazar más.

Quizá se pueda rebatir que no todos los daños atañen al ámbito de la salud. No es así. La noción de salud va más allá de la ausencia de enfermedad. Se asocia al bienestar de la persona, aunque no solo al físico, también al psíquico y el social.

La salud es un recurso que permite llevar una vida satisfactoria y provechosa. Pero son muchos los factores que influyen en ello; la mayoría de orden social. El sistema que rige las condiciones de vida media tanto en el bienestar de la población como en el del individuo.

Envejecimiento y enfermedad no son lo mismo; sin embargo a medida que se cumplen años es más probable que la salud se resienta. El coronavirus se ha cebado con la vejez. Pero no hay duda de un hecho. Y es que el SARS-CoV-2 no se ensaña tanto con los mayores como con los más frágiles. Por tanto, se necesitan medidas que mejoren el bienestar en la edad avanzada. No se trata de vivir más, sino con calidad de vida.

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

1. Observe el cuadro inferior y responda las preguntas.

¿Qué letras mayúsculas se repiten tres veces? Q, B.

¿Qué letras minúsculas no se repiten? n, m.

¿Qué números aparecen solo una vez? 12, 18, 19.

Q	1	1	X	O	X	B	x	x	19	A	O	8	8
c	c	W	Z	12	z	z	P	P	2	2	t	t	D
D	S	A	3	3	5	5	k	k	E	E	m	16	16
Z	B	S	F	11	f	f	W	R	Y	9	9	d	d
23	23	20	N	11	L	L	4	4	h	h	Q	V	V
F	6	6	20	Ñ	17	j	j	14	U	T	T	v	v
U	15	15	n	17	13	13	K	14	G	21	21	Y	H
18	G	M	H	K	Q	J	7	7	J	Ñ	B	C	C

2. Escriba palabras que acaben en dad, como edad.

<u>Maldad</u>	<u>Bondad</u>	<u>Mensualidad</u>	<u>Autoridad</u>
<u>Dignidad</u>	<u>Realidad</u>	<u>Seguridad</u>	<u>Contabilidad</u>
<u>Piedad</u>	<u>Verdad</u>	<u>Ciudad</u>	<u>Ansiedad</u>
<u>Igualdad</u>	<u>Continuidad</u>	<u>Diversidad</u>	<u>Localidad</u>

3. Averigüe qué letra continua este grupo de iniciales e indique la razón.

E F M A M J J A S O Ñ... D

Son las iniciales de los meses del año.

4. Construya un refrán sustituyendo cada número por la letra correspondiente.

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td><td>H</td><td>I</td><td>L</td><td>N</td><td>Ñ</td><td>O</td><td>R</td><td>S</td><td>T</td> </tr> </table>														14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	A	B	C	D	E	H	I	L	N	Ñ	O	R	S	T
14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																												
A	B	C	D	E	H	I	L	N	Ñ	O	R	S	T																												
11 10 7				14 3 13 4 7				12 14 8 11 4																																	
<u>D E L</u>				<u>Á R B O L</u>				<u>C A Í D O</u>																																	
1 4 11 4 2					9 14 12 10 6					7 10 5 14																															
<u>T O D O S</u>					<u>H A C E N</u>					<u>L E Ñ A</u>																															

5. Escriba la misma palabra en los espacios vacíos de cada línea.

1ª <u>Ojo</u> de aguja	Ojo de cerradura	Ojo de la cara
2ª <u>Cola</u> de vestido de novia	Cola de pescado	Cola de pavo real
3ª <u>Hoja</u> de papel	Hoja de árbol	Hoja de cuchillo
4ª <u>Banco</u> de sentarse	Banco de peces	Banco de dinero

6. Reste de 6 en 6 desde el número 701 hasta el 419.

701, 695, 689, 683, 677, 671,
 665, 659, 653, 647, 641, 635,
 629, 623, 617, 611, 605, 599,
 593, 587, 581, 575, 569, 563,
 557, 551, 545, 539, 533, 527,
 521, 515, 509, 503, 497, 491,
 485, 479, 473, 467, 461, 455,
 449, 443, 437, 431, 425, 419.

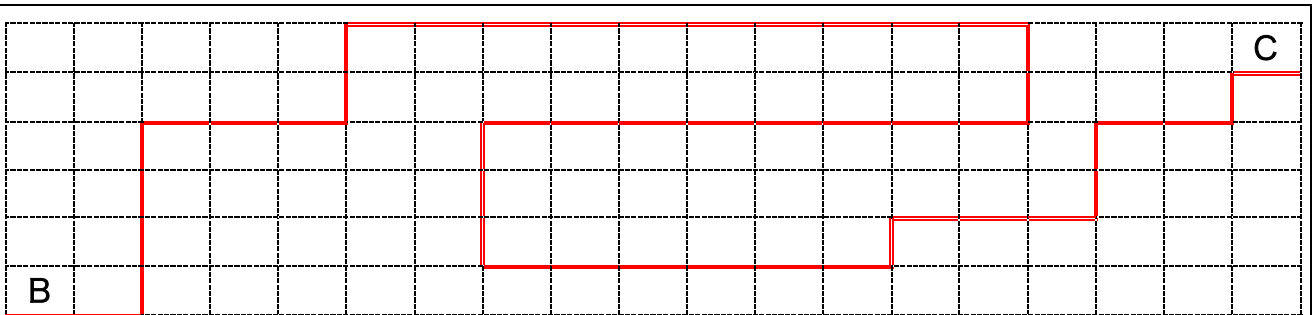
7. Descubra las letras que faltan en cada palabra y escriba un color.

<u>Celeste</u>								
C	A	F	E	T	E	R	Í	A
R	E	Q	U	I	S	I	T	O
R	E	L	A	T	I	V	O	S
E	S	P	E	R	A	N	Z	A
M	A	N	O	S	E	A	D	O
R	E	S	T	I	T	U	I	R
C	A	N	T	I	N	E	L	A

8. Adivinanza.

¿Qué es negro cuando se compra, rojo cuando se usa y gris cuando se tira? **El carbón**

9. Dibuje una línea que conecte la B y la C desplazándose por la cuadrícula según el ejemplo de los dos primeros pasos.



1° 2 cuadros a la derecha

8° 3 cuadros hacia abajo

2° 4 cuadros hacia arriba

9° 6 cuadros a la derecha

3° 3 cuadros a la derecha

10° 1 cuadro hacia arriba

4° 2 cuadros hacia arriba

11° 3 cuadros a la derecha

5° 10 cuadros a la derecha

12° 2 cuadros hacia arriba

6° 2 cuadros hacia abajo

13° 2 cuadros a la derecha

7° 8 cuadros a la izquierda

14° 1 cuadro hacia arriba

10. Descubra el nombre de una ciudad enlazando las letras

iniciales de cada dibujo. **Nueva Delhi**



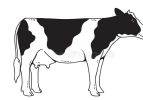
Nube



Uña



Estrella



Vaca



Árbol



Hielo



Lámpara



Iglesia



Dedal



Espejo