

Lectura 45 s

Mantener el cerebro activo

La teoría del contexto sostiene que la pérdida de las capacidades cognitivas no se produce como consecuencia de los años cumplidos, sino de un menor uso del cerebro en la edad avanzada.

Y conviene que no sea así. Hay que mantener vivo el interés por lo que nos rodea, aunque no siempre agrade lo que se ve. Es bueno salir de casa a menudo y cuidar la relación social con amigos y conocidos. Frecuentar a la familia, aunque necesario, no es suficiente; se impone tejer vínculos con otras personas.

Mantener el cerebro activo es un paso esencial para preservar la salud mental. El trato con los demás nos protege, ya que estimula la mente. La atención es una de las capacidades que más se resiente con la edad y esta bien comprobado el beneficio que producen realizar tareas que la activen.

Con el comienzo del curso escolar hay ofertas de aprendizaje de todo tipo. Es bueno interesarse por las que están a nuestro alcance, elegir entre las más se adaptan a los gustos y preferencias personales y ponerse manos a la obra.

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

1. Escriba a la derecha de cada palabra cuatro adjetivos distintos, tal como se indica en el ejemplo. Procure no repetir ninguno.

CAMISA	<u>Blanca</u>	<u>Verde</u>	<u>Limpia</u>	<u>Grande</u>
MESA	<u>Redonda</u>	<u>Baja</u>	<u>Incómoda</u>	<u>Pequeña</u>
LÁMPARA	<u>Luminosa</u>	<u>Encendida</u>	<u>Apagada</u>	<u>Fea</u>
FLOR	<u>Aromática</u>	<u>Fragante</u>	<u>Mustia</u>	<u>Seca</u>
DINERO	<u>Fácil</u>	<u>Negro</u>	<u>Abundante</u>	<u>Escaso</u>
LÁPIZ	<u>Largo</u>	<u>Corto</u>	<u>Rojo</u>	<u>Fino</u>
VENTANA	<u>Amplia</u>	<u>Sucia</u>	<u>Rota</u>	<u>Abierta</u>
PINTOR	<u>Famoso</u>	<u>Moderno</u>	<u>Joven</u>	<u>Clásico</u>

2. ¿Cuánto suman los números menores que 150? 1004.

162	177	151	158	172	<u>110</u>	160	<u>143</u>	169	154	167	<u>128</u>
156	<u>121</u>	174	178	152	164	176	157	166	<u>116</u>	175	170
165	163	159	<u>125</u>	168	171	<u>129</u>	173	153	161	<u>132</u>	155

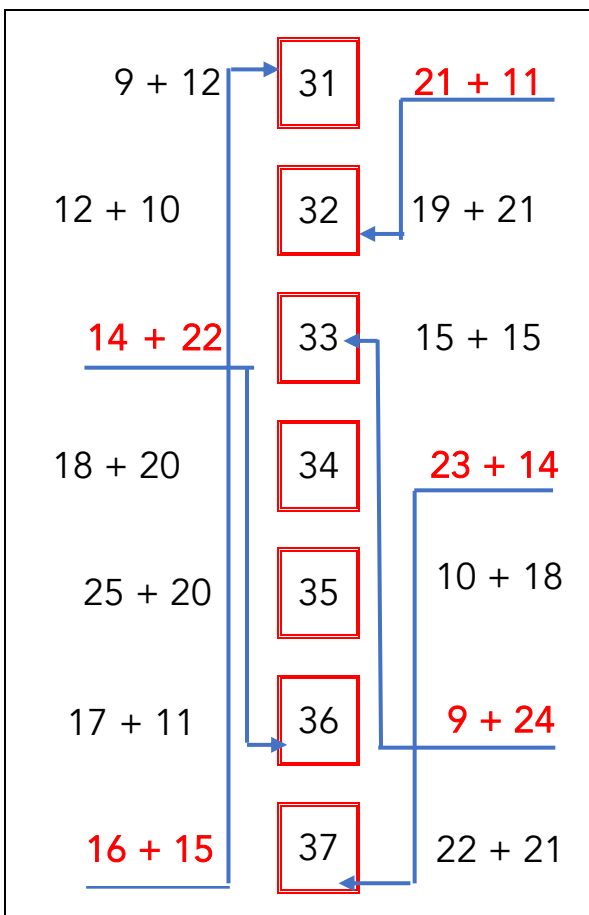
3. A cada palabra le corresponde una letra. Ordénelas por orden alfabético y escriba un proverbio.

<u>Si quieres ir rápido, camina solo; si quieres llegar lejos, ve acompañado.</u>					
B. quieres	K. ve	E. camina	J. lejos	G. si	C. ir
I. llegar	D. rápido,	L. acompañado.	A. Si	F. solo;	H. quieres

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

A. Espíritu que incita al mal	BARRO	G
B. Órgano externo de audición	FOROFO	E
C. Principio, origen o raíz de algo	PINTURA	F
D. Individuo de la especie humana	DEMONIO	A
E. Entusiasta de alguien o algo	OREJA	B
F. Obra pintada	PERSONA	D
G. Masa mezcla de tierra y agua	COMIENZO	C

5. Enlace los números de los cuadros con las sumas de igual resultado.




6. Escriba palabras que comiencen por las letras C A S, como casco.

<u>Cascabel</u>	<u>Cascada</u>
<u>Casquería</u>	<u>Cascote</u>
<u>Castro</u>	<u>Caspa</u>
<u>Castidad</u>	<u>Castaña</u>
<u>Cáscara</u>	<u>Casaca</u>
<u>Casino</u>	<u>Castellano</u>
<u>Castigo</u>	<u>Caserío</u>
<u>Casona</u>	<u>Casamiento</u>
<u>Castor</u>	<u>Casualidad</u>
<u>Casilla</u>	<u>Caseta</u>

7. Escriba en los cuadros el resultado de cada operación, tal como se muestra en el ejemplo superior.

	<u>-9</u>	<u>-7</u>	<u>-5</u>	<u>+6</u>	<u>+4</u>	<u>+2</u>	<u>+1</u>
<u>3456</u>	3447	3449	3451	3462	3460	3458	3457
<u>4174</u>	4165	4167	4169	4180	4178	4176	4175
<u>5791</u>	5782	5784	5786	5797	5795	5793	5792
<u>6820</u>	6811	6813	6815	6826	6824	6822	6821
<u>7243</u>	7234	7236	7238	7249	7247	7245	7244
<u>8562</u>	8553	8555	8557	8568	8566	8564	8563

9. Describa qué elementos contiene la imagen inferior.



En una cocina hay una mujer con gafas que tiene la mano levantada, está detrás de un mueble bajo con cajones y puertas. Encima de este hay una botella de vino, tres copas y un recipiente. Detrás, de ella se ve un armario colgado y, a la izquierda, diversos utensilios de cocina.

10. ¿Qué palabra es?

Comienza por c. Cantidad

Cierto número de unidades.