

Lectura 45

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.

<u>CAMISA</u>	<u>Blanca</u>	<u>Verde</u>	<u>Limpia</u>	<u>Grande</u>
MESA	_____	_____	_____	_____
LÁMPARA	_____	_____	_____	_____
FLOR	_____	_____	_____	_____
DINERO	_____	_____	_____	_____
LÁPIZ	_____	_____	_____	_____
VENTANA	_____	_____	_____	_____
PINTOR	_____	_____	_____	_____

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

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

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

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	<input type="text"/>
B. Órgano externo de audición	FOROFO	<input type="text"/>
C. Principio, origen o raíz de algo	PINTURA	<input type="text"/>
D. Individuo de la especie humana	DEMONIO	<input type="text"/>
E. Entusiasta de alguien o algo	OREJA	<input type="text"/>
F. Obra pintada	PERSONA	<input type="text"/>
G. Masa mezcla de tierra y agua	COMIENZO	<input type="text"/>

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

9 + 12	<input type="text" value="31"/>	21 + 11
12 + 10	<input type="text" value="32"/>	19 + 21
14 + 22	<input type="text" value="33"/>	15 + 15
18 + 20	<input type="text" value="34"/>	23 + 14
25 + 20	<input type="text" value="35"/>	10 + 18
17 + 11	<input type="text" value="36"/>	9 + 24
16 + 15	<input type="text" value="37"/>	22 + 21


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

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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>							
<u>5791</u>							
<u>6820</u>							
<u>7243</u>							
<u>8562</u>							

8. Describa qué elementos contiene la imagen inferior.



9. ¿Qué palabra es?

Comienza por c. _____

Cierto número de unidades.