

Lectura 51 s

*El cuidado de la mente*

El cuidado de la mente en la vejez es vital para su buena marcha. Porque, a medida que se envejece, el cerebro sufre una serie de transformaciones que afectan a su función. Por ejemplo, las conexiones entre las neuronas tienden a perder fuerza, lo que rebaja la velocidad con que se procesa la información.

Los cambios dañan a competencias como la memoria o el tiempo de reacción. Ser consciente del proceso es el primer paso para alcanzar un buen envejecimiento y mantener la calidad de vida. La solución pasa por conservar la mente activa y compensar el déficit a través de una estimulación regular.

En este sentido, la actividad cognitiva y una amplia vida social son aliados del buen funcionamiento cerebral. Tareas como la lectura, la escritura o la práctica de ejercicios que entrañan algún esfuerzo mental ayudan a mantener la agudeza intelectual; más aún, cuanto mayor es la dificultad de su realización.

Aceptar que la mente declina con el paso del tiempo es esencial para preservarla en buen estado. Y, sobre todo, para retrasar la velocidad a la que tiene lugar dicho declive.

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



4. Averigüe el valor de cada letra con los datos que se indican.

A	B	C	D	E	F	A = <u>3</u>	B = <u>7</u>	C = <u>5</u>
+ 2	7	8	6	3	1			
<hr/>								
6	5	4	3	2	1	D = <u>6</u>	E = <u>9</u>	F = <u>0</u>

5. Siga las instrucciones.

O	<u>B</u>	<u>J</u>	E	<u>T</u>	O	<p><u>F, C, B, G, J, R, D, T, N, M, S, R, N.</u></p> <p>Coloque en las casillas vacías todas las consonantes indicadas arriba, de modo que se formen tres palabras horizontales y tres verticales de seis letras cada una.</p>
<u>F</u>		A			<u>S</u>	
I	<u>G</u>	U	A	<u>N</u>	A	
<u>C</u>		<u>R</u>			<u>R</u>	
I	<u>D</u>	I	O	<u>M</u>	A	
O		A			<u>N</u>	

6. Encuentre la definición de cada palabra y con la inicial de todas ellas descubra el nombre de una prenda de vestir.

Ave fabulosa con rostro de mujer	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>P</u>	<u>Í</u>	<u>A</u>
Pelo que nace en la cara	<u>B</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>B</u>	<u>A</u>
Hueso del antebrazo que acompaña al cúbito	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>D</u>	<u>I</u>	<u>O</u>
Tabla pintada con técnica bizantina	<u>I</u>	<u>C</u>	<u>O</u>	<u>N</u>	<u>O</u>
Llave colocada en la boca de las cañerías	<u>G</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	<u>F</u>	<u>O</u>
Hoja delgada hecha con harina, sal o azúcar y agua	<u>Q</u>	<u>B</u>	<u>L</u>	<u>E</u>	<u>A</u>

7. Jeroglífico.

	<b>D</b>	Nota musical	<b>TA</b>	Instrumento musical navideño: <b>Pandereta</b>
--	----------	--------------	-----------	---

8. Resalte los números distintos de los subrayados debajo.

672, 674, 676, 678, 680, 682, 684, 686, 688, 690, 692, 694, 696 y 698.

678	671	696	686	672	680	676	698
684	688	694	672	690	693	694	684
676	692	681	682	678	686	698	688
694	680	672	696	688	678	690	683
685	682	686	673	698	692	686	680
678	690	698	694	674	682	675	676
696	691	692	684	677	680	690	692
676	688	696	682	690	674	682	672

9. ¿Qué palabra es?

Comienza por E.  
Conjunto de cosas que se llevan en un viaje.

**Equipaje**

10. Forme dos palabras distintas con las letras contenidas en cada cuadro.

O P S A	R O O L	C T O O	I T O R	E S C O	A T O G	A J E D
<u>Sapo</u> <u>Paso</u>	<u>Loro</u> <u>Olor</u>	<u>Coto</u> <u>Toco</u>	<u>Rito</u> <u>Tiro</u>	<u>Ecós</u> <u>Cose</u>	<u>Toga</u> <u>Gato</u>	<u>Deja</u> <u>Jade</u>
N C A E	R F I A	A P A L	A S O J	M O A L	O P A C	A R M O
<u>Nace</u> <u>Cena</u>	<u>Fíar</u> <u>Rifa</u>	<u>Pala</u> <u>Lapa</u>	<u>Ajos</u> <u>Soja</u>	<u>Malo</u> <u>Loma</u>	<u>Poca</u> <u>Copa</u>	<u>Ramo</u> <u>Mora</u>