

Lectura 10

Efectividad del ejercicio mental (1)

<https://envejeceractivos.com/la-efectividad-del-ejercicio-mental/>

Hay pocas dudas sobre la efectividad del ejercicio mental. Multitud de estudios ponen de relieve sus ventajas, sin necesidad de sobreestimar su eficacia. Y quien lo realiza de un modo regular preserva sus habilidades intelectuales en la vejez.

Porque el cerebro no pierde su capacidad de renovación y cambio, sin que los muchos años sean una contraindicación. El ejercicio mental fortaleza la conexión de las neuronas; una solidez muy valiosa en una etapa en la que el declive orgánico se acentúa, tanto a nivel físico como psíquico.

A veces se piensa que la edad avanzada está reñida con el aprendizaje; sin embargo, para la Neurociencia, hoy es una idea en desuso. El abordaje de nuevos aprendizajes no se topa con más límites que la motivación que despierte su desarrollo: cuanto mayor sea está, más efectivos serán.

No obstante, los estereotipos negativos que rodean el envejecimiento pueden llevar a negar este hecho. Pero se trata de un error, no por extendido menos grave.

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

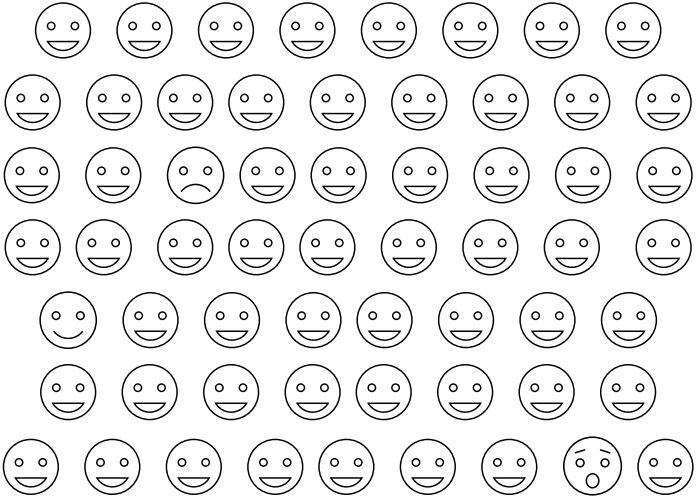
4. Subraye las palabras inferiores e indique cuántas veces aparecen en el cuadro en cada fila (de izquierda a derecha).

<u>ARTA</u> <u> </u>	<u>TARA</u> <u> </u>	<u>ATAR</u> <u> </u>	<u>RATA</u> <u> </u>																
T	A	S	A	R	A	T	A	T	R	A	A	T	A	R	C	R	A	R	A
T	A	R	A	S	R	A	S	T	A	T	A	S	A	S	L	A	R	T	A
T	R	A	A	R	R	A	S	T	R	A	A	R	T	A	C	T	A	S	A
S	S	A	T	A	R	L	S	A	R	R	A	S	T	R	A	R	A	S	A
T	A	S	A	C	A	R	T	A	S	R	A	S	A	R	T	A	R	A	L
C	A	L	T	A	R	A	C	R	A	S	T	A	A	T	A	R	S	L	A
C	A	R	R	A	S	T	R	A	S	L	R	A	T	A	L	T	A	S	A
A	R	T	A	T	A	S	A	T	A	R	L	A	R	R	A	S	T	R	A
C	A	L	R	A	S	T	A	S	T	A	S	A	S	T	A	R	A	L	C
S	A	R	T	A	S	R	A	S	A	T	R	A	T	A	L	T	A	S	A
R	A	R	A	L	A	T	A	R	C	A	R	R	A	S	T	R	A	L	A
A	R	T	A	C	S	A	R	R	A	S	T	R	A	S	C	T	A	R	A
T	A	R	R	A	T	A	A	R	S	T	A	L	A	T	A	R	S	A	L

5. Descubra la fecha.

¿Qué día
será pasado
mañana
si anteayer
fue domingo,
22 de febrero?

6. Señale las caras distintas de la mayoría.



7. Enlace las líneas según el orden numérico y reproduzca el dibujo resultante.

The exercise consists of two rows of four boxes each. The top row contains line drawings of different shapes, each labeled with a degree symbol and a number (1°, 2°, 3°, 4°). The bottom row contains four empty boxes, also labeled with the same degree symbols and numbers, intended for the student to reproduce the drawings.

8. Coloree dos cuadros cuya suma dé como resultado 53; después, añada la cifra necesaria para que los cuatro cuadros juntos sumen 94.

	22	43	10	28	14		25	33	31	33	20
26	27	27		39		29	28	22		23	
37	24	35	18	34		36			21	30	19
16			26	32	19	30	17	26	32	23	

9. Copie a la izquierda la figura de la derecha.

