

Lectura 10 s

### *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 esta, más efectivo será.

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.

1. Rellene los cuadros vacíos sabiendo que el número escrito se corresponde con la distancia entre dos letras en el abecedario, como se ve en los primeros ejemplos.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Y	Z
B	1	D					H	12	T		M	5	R		H	12	I		D	7	L		A	25	Z
J	14	Y					P	4	U		C	16	S		E	6	M		J	14	Y		E	3	I
P	6	X					F	8	Ñ		A	18	S		D	9	N		F	10	P		B	17	S

2. Convierta cada palabra en otra nueva con las mismas letras.

PESCADO	ROMPIÁS	MIRASTE	ADMIRAR
<u>PECADOS</u>	<u>OPRIMAS</u>	<u>ERMITAS</u>	<u>ARRIMAD</u>
TOPASEN	ALMACÉN	FRASES	REACIOS
<u>ESPANTO</u>	<u>ACLAMEN</u>	<u>FRESAS</u>	<u>ESCORIA</u>
BARRACA	TAMIZAR	ESPONJA	CAPOTES
<u>ABARCAR</u>	<u>MATIZAR</u>	<u>JAPONÉS</u>	<u>ASPECTO</u>

3. Anote las cifras menores de 56 que preceden a 65 y el resultado de su suma.

**48 + 35 + 54 + 31 + 52 + 36 + 47 + 38 + 29 + 23 + 51 = 444**

48	65	58	66	65	30	35	65	42	54	65
31	47	73	65	60	43	58	53	74	65	57
62	31	65	51	24	52	65	32	36	65	46
72	65	25	66	48	40	50	47	65	54	36
64	45	52	38	65	35	26	55	27	29	65
23	65	37	49	67	65	51	65	29	41	56

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

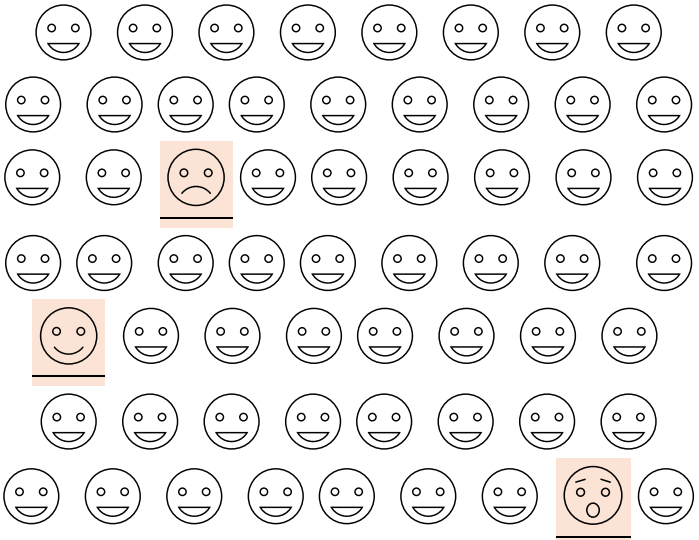
<u>ARTA</u> <u>6</u>				<u>TARA</u> <u>5</u>				<u>ATAR</u> <u>6</u>				<u>RATA</u> <u>4</u>							
T	A	S	A	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	T	R	A	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	C	R	A	R	A
<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	S	R	A	S	T	A	T	A	S	A	S	L	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	<u>A</u>
T	R	A	A	R	R	A	S	T	R	A	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	C	T	A	S	A
S	S	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	L	S	A	R	R	A	S	T	R	A	R	A	S	A
T	A	S	A	C	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	S	R	A	S	A	R	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	L
C	A	L	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	C	R	A	S	T	A	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	S	L	A
C	A	R	R	A	S	T	R	A	S	L	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	L	T	A	S	A
<u>A</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	T	A	S	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	L	A	R	R	A	S	T	R	A
C	A	L	R	A	S	T	A	S	T	A	S	A	S	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	L	C
S	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	S	R	A	S	A	T	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	L	T	A	S	A
R	A	R	A	L	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	C	A	R	R	A	S	T	R	A	L	A
<u>A</u>	<u>R</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	C	S	A	R	R	A	S	T	R	A	S	C	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>A</u>
T	A	R	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	A	R	S	T	A	L	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	S	A	L

5. Descubra la fecha.

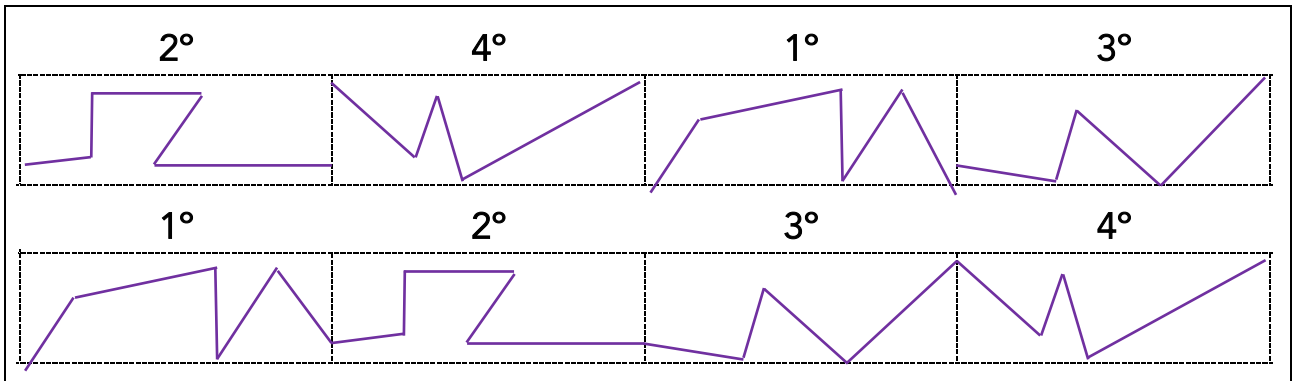
¿Qué día  
será pasado  
mañana  
si anteayer  
fue domingo,  
22 de febrero?

**Jueves, 26 de febrero**

6. Señale las caras distintas de la mayoría.



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



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

<u>19</u>	22	43	10	28	14	<u>12</u>	25	33	31	33	20
26	27	27	<u>14</u>	39	<u>13</u>	29	28	22	<u>8</u>	23	<u>18</u>
37	24	35	18	34	<u>9</u>	36	<u>11</u>	<u>15</u>	21	30	19
16	<u>17</u>	<u>15</u>	26	32	19	30	17	26	32	23	<u>22</u>

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

