

Lectura 17 s

Vejez en soledad

<https://envejeceractivos.com/vejez-en-soledad/>

Para la Academia Española de la Lengua soledad es la carencia voluntaria e involuntaria de compañía. Sin embargo, no es igual estar solo que sentirse solo. Porque una persona puede estar acompañada y, aun así, sentirse sola. Se trata de una vivencia subjetiva, marcada por la percepción de incompreensión o abandono.

La relevancia de la soledad recae en los sentimientos que despierta, pues suele generar, además de malestar emocional o tristeza, problemas psíquicos como ansiedad o depresión. Entender la diferencia entre soledad elegida y forzosa es esencial para no estigmatizarla sin más.

Mientras que la primera se ha de respetar al ser una opción lícita, la segunda precisa de cuidados y estrategias que fomenten la conexión social. Es decir, la regla no está en la cantidad de compañía, sino en cómo la persona vive sus vínculos con los demás y consigo misma.

Evitar la soledad no deseada es un reto para la Salud Pública que requiere atención. Son necesarias medidas que garanticen una vejez digna, ya sean programas de acompañamiento, iniciativas comunitarias y espacios de encuentro intergeneracional.

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

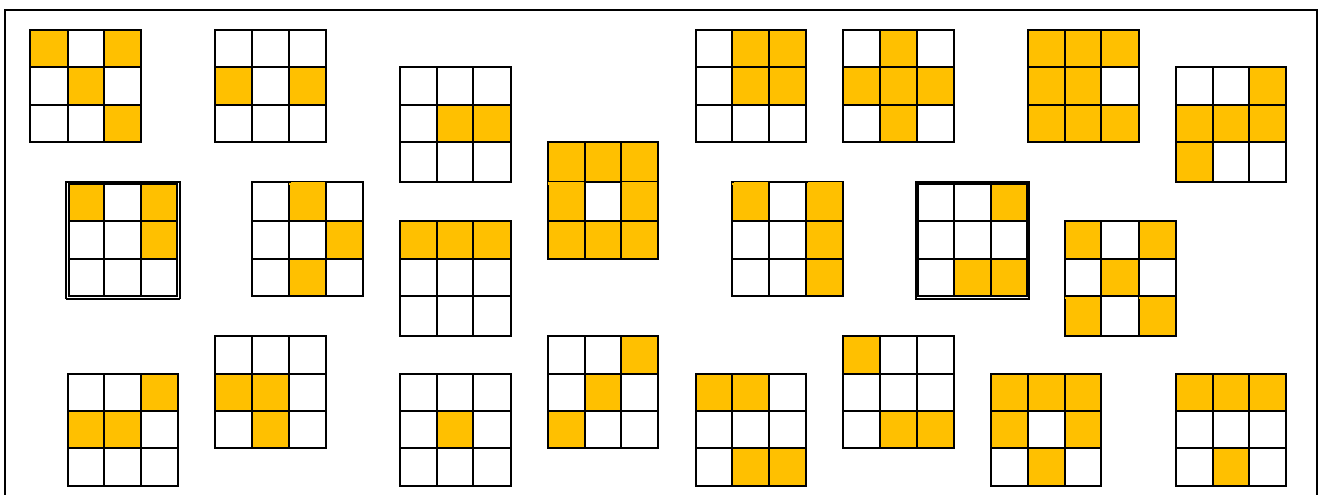
1. Escriba palabras de 5 letras que tengan N en el centro, como nunca.

línea	banco	tango	junio	mundo
mente	fango	punto	canto	lente
donde	monte	rango	santo	conde
junco	lanza	manta	pinza	tenis
lento	manco	denso	ganso	manto

2. Subraye las cifras cuyos dígitos sumen 34, como en los ejemplos de la primera fila.

<u>98764</u>	87971	57491	<u>49966</u>	56819	88397	87995	93826
78348	93458	<u>48949</u>	85769	88931	54998	87783	<u>79747</u>
97466	<u>69676</u>	78869	79349	<u>77569</u>	83695	<u>91969</u>	97328
88129	76879	<u>66499</u>	95787	59789	76198		
<u>47797</u>	88872	<u>94498</u>	66669	99786	88395	<u>69694</u>	77982
78429	<u>58759</u>	82555	57995	<u>19699</u>	96078	98772	<u>48499</u>

3. Descubra dos cuadros iguales, aunque no tengan la misma orientación.



4. Coloque los números que faltan del 1 al 9 de modo que se cumplan las operaciones.

2	+	6	+	3	=	11
+		+		+		
8	+	1	+	7	=	16
+		+		+		
9	+	5	+	4	=	18
=		=		=		
19		12		14		

5. Rellene los espacios vacíos para obtener palabras con sentido, en orden alfabético.

B	U	E	N	A
C	U	E	V	A
D	U	E	Ñ	A
F	U	E	R	A
H	U	E	C	A
J	U	E	Z	A
M	U	E	C	A

6. Relacione las palabras de ambas columnas y añada junto al número la letra que le corresponde; después, indique su posición en la cuadrícula con una X.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1		X							
2						X			
3				X					
4									X
5			X						
6								X	
7							X		
8	X								
9					X				

1	B	luminosa	A	Monte
2	F	sincero	B	lámpara
3	D	negro	C	Sábana
4	I	Incómodo	D	Dinero
5	C	blanca	E	Animal
6	H	larga	F	Abrazo
7	G	caliente	G	Comida
8	A	escarpado	H	Escalera
9	E	salvaje	I	Zapato

7. Suprima 3 círculos para que no queden 3 en raya en horizontal, vertical o diagonal

<table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td></tr> </table>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"> </td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td><td style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px;">○</td></tr> </table>	○	○		○		○		○	○
○	○	○																	
○	○	○																	
○	○	○																	
○	○																		
○		○																	
	○	○																	

