

1M LAS AFICIONES MEJORAN LA SALUD

Un estudio, realizado en diferentes países, que se publicó en una
importante revista, asegura que tener y practicar aficiones con otras
personas, pueden tener el potencial de proteger contra el deterioro de la
salud mental y la mejora del bienestar relacionados con la edad.
Influyendo en la disminución de padecer diferentes enfermedades.

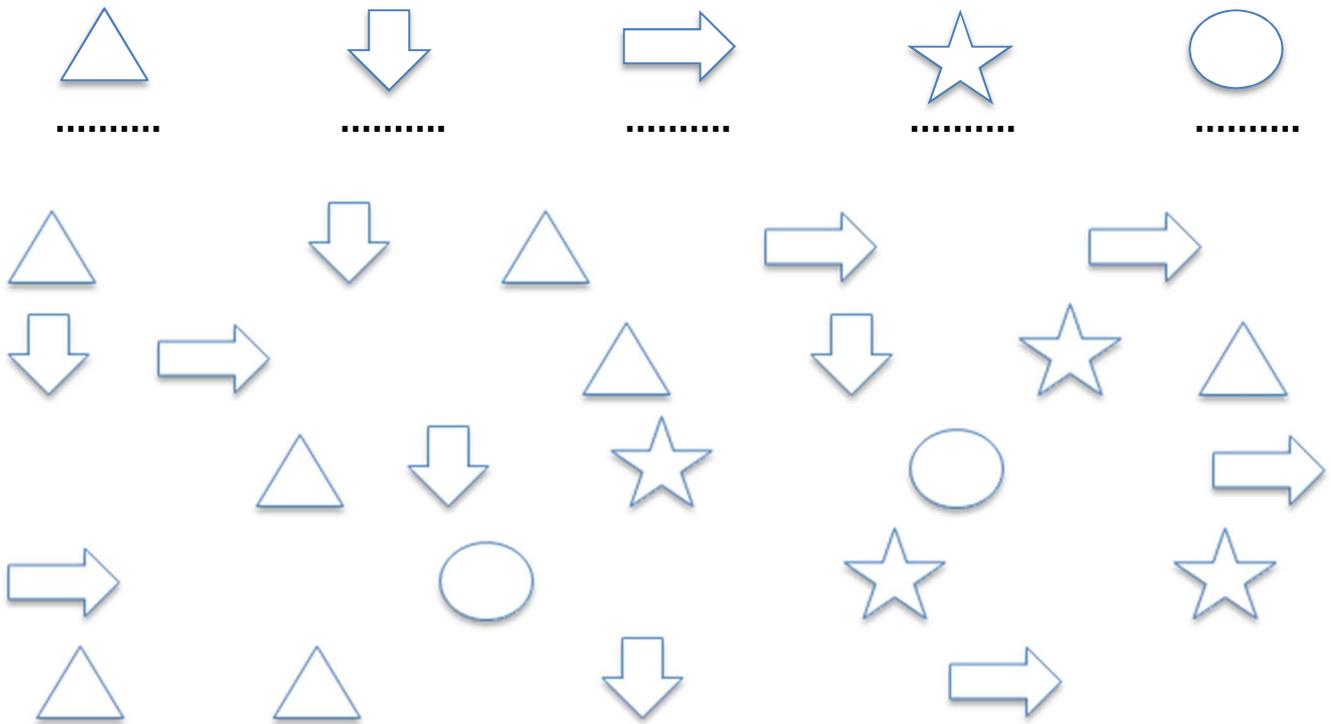
El estudio señala que las personas que viven en países con mayor
esperanza de vida o niveles de felicidad más altos "pueden tener más
probabilidades de tener una afición", poniendo a Dinamarca, Suecia y
Suiza como ejemplo. Entre los países con menor porcentaje de practicar
aficiones está Italia (54%), España (51%) y China (37,6%).

El propio estudio anima a los países a tomar medidas, les anima a
garantizar el acceso a *hobbies*, debería ser una prioridad la promoción
de un envejecimiento saludable. Es importante ocupar el tiempo libre con
aquellas actividades que nos resulten interesantes como hacer teatro,
practicar baile en línea, mindfulness, estiramientos, lectura, relajación.

Para favorecer la incorporación es necesario contar con los aspectos
comunitarios que dependen del barrio como pueden ser la seguridad en
el vecindario, la conectividad social y las relaciones sociales. En el plano
individual tenemos que plantearnos que las personas con niveles
educativos y económicos más bajos tienen más dificultades para acudir.

**Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas
veces aparece la letra "c" súmelas todas y anote el resultado en esta
última.**

Cuente el número de figuras que hay de cada clase, para que le resulte más fácil, pinte cada tipo de figura de un color diferente:



Las letras y números escritas a la derecha son una copia de las escritas a la izquierda. Rodea con un círculo los errores cometidos al copiarlas:

ORIGINAL	COPIA
U M 0 I H G R V N P Ñ	U 6 0 I H G R V N P Ñ
9 O K F E D C W S Y U	9 O K F E 7 C W S Y U
K M N H T F E D R F W	K M 2 H T F E D R F W
I M N Y G V A E F V C O	I M N 3 G V A E 6 V C O
L P K U G T R C D S E J	L P 8 U G T R C D P E J

Subraye y cuente los objetos que guardaría en una maleta:

- | | | | | | | | |
|----------|------------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| JARRA | CALCETINES | CAMISA | PINZAS | PEINE | CAMA | VELA | FULAR |
| PANTALÓN | PRESA | JAMÓN | PLATOS | CAJONES | LÁMPARA | SERRÍN | SILLA |
| JERSEY | PASTELES | FALDA | ACEITE | CUBO | CERROJO | MESA | LACA |

Encuentre en la siguiente sopa de letras 10 tipos diferentes de flores, con las letras sobrantes podrá leer una frase, anótela debajo:

.....
.....
.....

L	C	L	A	V	E	L	O	S	E	X	N	M
P	E	R	T	S	O	S	E	N	N	U	A	T
V	R	I	C	I	O	O	N	A	C	R	R	O
N	I	S	E	J	A	R	N	T	G	O	D	M
A	R	O	D	I	A	R	I	A	A	M	O	E
N	T	E	L	T	R	E	R	S	P	I	E	Z
P	A	S	D	E	E	I	F	L	I	L	A	R
E	U	T	A	Y	T	D	O	S	R	A	C	N
T	I	O	N	A	E	A	S	D	E	V	I	E
U	R	D	U	R	A	U	H	O	R	M	T	A
N	L	L	I	R	I	O	I	Z	Z	A	S	P
I	E	R	O	M	U	Y	P	A	O	C	O	S
A	L	O	L	I	S	S	J	I	G	U	E	N

Escribe palabras que empiecen por P y acaben el L, como PINCEL:

.....
.....
.....

**Cuánto tiempo ha transcurrido
entre las 14:50 y las 23:10:**

.....

**Si antes de ayer fue jueves 28 de
septiembre, que día será pasado mañana:**

.....

Conecta, con los números adecuados, estos monumentos o lugares típicos españoles con la provincia donde se encuentran:

Señale, por columnas, tres números consecutivos que sumen 18:

1. Giralda	<input type="checkbox"/>	Tenerife	4	2	8	7	4	2
2. Puerta de Alcalá	<input type="checkbox"/>	Bilbao	2	3	9	8	9	1
3. Sagrada familia	<input type="checkbox"/>	Segovia	6	5	1	9	1	4
4. Teide	<input type="checkbox"/>	Guadalajara	7	1	4	6	3	8
5. Torre de Hércules	<input type="checkbox"/>	Granada	5	1	2	5	7	8
6. Museo Guggenheim	<input type="checkbox"/>	Zaragoza	9	8	4	7	8	5
7. Hoces del Duratón	<input type="checkbox"/>	Madrid	1	6	7	9	6	5
8. Parque Alto Tajo	<input type="checkbox"/>	Sevilla	4	4	3	6	9	8
9. Alhambra	<input type="checkbox"/>	Barcelona	3	6	5	3	7	8
10. Basílica del Pilar	<input type="checkbox"/>	A Coruña	9	2	4	5	6	9
			3	2	4	7	8	5
			8	2	3	6	9	8

Coloree en cada fila dos cuadros que sumen la cantidad subrayada:

28	14	35	10	41	60	54	72	<u>100</u>
81	77	66	58	15	41	20	34	<u>135</u>
36	49	28	51	84	62	74	43	<u>158</u>
91	58	96	32	83	76	70	45	<u>172</u>
88	71	29	38	91	62	120	110	<u>191</u>
75	64	115	104	82	96	100	99	<u>200</u>

Escriba debajo la frase ordenada y descubre la película dónde se dijo:

.....
.....

LOUISE, AMISTAD. ES PRESIENTO HERMOSA QUE UNA ESTE DE INICIO EL