

18-Msol

SALUD EMOCIONAL

La salud emocional del adulto mayor se refiere al equilibrio y bienestar de sus emociones, pensamientos y relaciones interpersonales. Cuidar la salud emocional implica tomar medidas para promover un estado positivo y dar herramientas para prevenir o afrontar los diferentes desafíos que puedan ir surgiendo y nos debemos enfrentar, es de utilidad para mejorar el bienestar.

Las situaciones que vivimos en nuestro día a día y un afrontamiento poco saludable tienen un impacto negativo sobre nuestra salud y bienestar: ansiedad, depresión, baja autoestima. Las personas, con mucha frecuencia, abordamos esas situaciones con respuestas aprendidas como la auto exigencia, sentimiento de culpa, sintiéndonos vulnerables y dependientes.

Existen factores, tanto personales, como de nuestro entorno, que nos ayudan a abordar saludablemente momentos de la vida, que por el motivo que sea, se nos hace cuesta arriba hacerles frente, entre ellos tenemos: dificultades económicas, conflictos internos, problemas familiares, enfermedades, pérdidas, etc., es lo que denominamos "activos personales en salud".

Dentro de estos activos contamos con lo que se llama habilidades para la vida, como destrezas para solucionar problemas, habilidades sociales, capacidad para afrontar las dificultades, ser autónomos y tener nuestras propias metas y objetivos, mejorar la autoestima y el empoderamiento. También es muy importante contar con una buena red de apoyo social.

42+4

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "c", súmelas todas añada 4 y anote el total.

46

Escriba el antónimo de las siguientes palabras:

BURLA	VERDAD
PRIMO	ASTUTO
BRUMA	CLARIDAD
OBSEQUIO	DESPRECIO
AGRAVIO	REPARACIÓN
EDIFICAR	DERRUMBAR
REFUGIO	AMENAZA
CAMINAR	PARAR

Escriba una palabra nueva que comience con las tres últimas letras de las palabras siguientes:

LIBRO	BROCHA	JAMÓN	MONJA
DOMINAR	NARCISO	SULTÁN	TANGO
OBLIGAR	GRAZA	ESCARPIA	PIARA
RAMOS	MOSTAZA	PERCHA	CHATO
TOALLA	LLAVERO	DOMINAR	NARCISO
IRRITAR	TARTA	TRADUCIR	CIRCO
SUEGRA	GRAFITO	MONACAL	CALDERO
CULTIVAR	VARIADO	FURGÓN	GÓNDOLA
ORDEN	DENSO	MEMORIA	RIADA

Señale las operaciones cuyo resultado sea 99:

16 + 19 + 39	50 + 36 + 14	28 + 37 + 34
56 + 20 + 24	52 + 10 + 37	18 + 27 + 35
84 + 14 + 10	55 + 42 + 21	50 + 20 + 19
46 + 17 + 36	30 + 17 + 53	38 + 12 + 47
35 + 25 + 40	31 + 37 + 31	24 + 21 + 44
11 + 25 + 63	25 + 35 + 45	43 + 48 + 35
41 + 39 + 20	12 + 42 + 19	37 + 39 + 28
25 + 17 + 16	43 + 21 + 35	13 + 23 + 44
20 + 29 + 11	19 + 18 + 63	41 + 42 + 27
18 + 22 + 17	49 + 21 + 30	35 + 19 + 45

Escriba nombres de países acabados en A:

ESPAÑA
FRANCIA
BÉLGICA
ALEMANIA
NORUEGA
POLONIA
SUECIA
RUMANÍA
BULGARIA
ITALIA

Averigüe el valor de las siguientes palabras, sabiendo que cada consonante vale 2 puntos, cada vocal 1 y si está acentuada se le suman 3 puntos más:

ÁRBOLES: 14	CORAZÓN: 14	CENIZAS: 11
CUERPO: 9	TENSIÓN: 14	MALVADA: 11
JABALÍ: 12	EJÉRCITO: 15	CUESTIÓN: 15

Escriba la palabra definida a la izquierda. Después, traslade las letras correspondientes a los números indicados debajo y descubra un color:

Alumbra y es de cera

V	E	L	A
1	2	3	4

Hermano del padre

T	I	O
5	6	7

V	I	O	L	E	T	A
1	6	7	3	2	5	4

Señale con un color el número cuatro y cuente cuanto suman todos:

$$7 \times 4 = 28$$

6	5	4	3	2	1	5	9	4	9
0	8	7	6	5	1	2	3	5	2
6	5	4	3	2	1	5	8	6	5
8	9	2	5	4	3	7	9	0	3
5	7	1	9	6	4	8	3	1	2
5	1	4	7	8	9	6	3	2	5
1	4	7	8	5	2	3	6	9	7

Siga las indicaciones realizadas y escriba los resultados obtenidos:

Sume los dígitos de cada fila (hágalo de memoria si es posible).

Multiplique por 2 si el resultado es par.

Multiplique por 3 si el resultado es impar.

- A) 1, 7, 6, 5, 4, 1, 3, 2, 1, 6, 2, 9, 6, 7, 5, 2 = $67 \times 3 = 201$
 B) 8, 1, 7, 6, 5, 2, 4, 3, 2, 1, 5, 7, 6, 8, 4, 1 = $70 \times 2 = 140$
 C) 2, 3, 7, 1, 2, 4, 8, 9, 3, 5, 8, 1, 2, 5, 6, 7 = $73 \times 3 = 219$
 D) 9, 4, 6, 1, 2, 3, 1, 0, 8, 1, 2, 5, 4, 7, 5, 3 = $61 \times 3 = 183$

Descubra 13 nombres propios y subráyelos:

MALONHTANAMJWBLIPQMARIOKQBSETGBPILARMARÑLCARLOSPEGKZPAZLNÑY
 WEMNQOMPACOCMANRNEÑHJCELIAZNMDEOLEVANGSIENCUTOMASÑOLMINL
 NYBSLJNCBLASLUBQTVXHUGOMQBCIOLÑHENOLGANCUNEACYHLUISNVYTLXO

Si pasado mañana es domingo 14 de marzo que día será antes de antes de ayer:

MARTES 9 DE MARZO

**Descubra una frase oculta, cambiando cada flecha
por las letras indicadas a la derecha**

← ↑ c ↑ ← l ↓ → ↑, m u c h ↑
→ r ↓ t ↑ y d e s g ↓ s → ↓ r
e l z ↓ ← ↓ → ↑

**POCO PLATO, MUCHO TRATO
Y DESGASTAR EL ZAPATO**

↓	a
←	p
↑	o
→	t

Señale en qué se igualan o diferencian las palabras de cada fila:

	SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
Leche / Zumo	LIQUIDOS	SABOR
Flauta / Guitarra	INSTRUMENTOS/MUSICALES	VIENTO/CUERDA
Tigre / Gato	FELINOS	DOMESTICO/SALVAJE
Luna / Pelota	FORMA	MATERIALES
Lago / Mar	SUPERFICIES DE AGUA	DULCE/SALADO
Pluma / Lápiz	PARA ESCRIBIR	TINTA/GRAFITO
Paraguas / Quitasol	CUBRIR	LLUVIA/SOL
Televisión / Radio	MEDIOS INFORMACIÓN	IMAGEN/SONIDO

Lee una noticia de un periódico, de una revista, una película que has visto y te ha gustado, una excursión interesante o lo que te apetezca y haz un resumen contando lo más interesante:

La pasada semana leí una noticia en el periódico que me inquietó bastante, estaba relacionada con las pensiones de jubilación. Se titulaba: el mapa de las pensiones medias por municipios en España. Hablaba de las diferencias en cuanto a las cuantías de las pensiones, éstas podían tener diferencias de hasta 1500€. Los salarios explican una parte de la gran diferencia, pero hay otros muchos factores. Las pensiones más altas las tienen los jubilados de Euskadi y Asturias y las más bajas las encontramos en Extremadura y Galicia.