

18-M

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.

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.

Escriba el antónimo de las siguientes palabras:

BURLA
PRIMO
BRUMA
OBSEQUIO
AGRAVIO
EDIFICAR
REFUGIO
CAMINAR

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

LIBRO	JAMÓN
DOMINAR	SULTÁN
OBLIGAR	ESCARPIA
RAMOS	PERCHA
TOALLA	DOMINAR
IRRITAR	TRADUCIR
SUEGRA	MONACAL
CULTIVAR	FURGÓN
ORDEN	MEMORIA

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:

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

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:

CORAZÓN:

CENIZAS:

CUERPO:

TENSIÓN:

MALVADA:

JABALÍ:

EJÉRCITO:

CUESTIÓN:

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

--	--	--	--

1 2 3 4

Hermano del padre

--	--	--

5 6 7

--	--	--	--	--	--	--

1 6 7 3 2 5 4

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

.....

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 = _____

B) 8, 1, 7, 6, 5, 2, 4, 3, 2, 1, 5, 7, 6, 8, 4, 1 = _____

C) 2, 3, 7, 1, 2, 4, 8, 9, 3, 5, 8, 1, 2, 5, 6, 7 = _____

D) 9, 4, 6, 1, 2, 3, 1, 0, 8, 1, 2, 5, 4, 7, 5, 3 = _____

Descubra 13 nombres propios y subráyelos:

MALONHTANAMJWBLIPQMARIOKQBSETGBPILARMARÑLCARLOSPEGKZPAZLÑY
WEMNQOMPACOCMANRNEÑHJCELIANMDEOLEVANGSIENCUTOMASÑOLMINL
NYBSLJNCBLASLUBQTVXHUGOMQBCIOLÑHENOLGANCUNEACYHLUISNVYTLXO

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

.....

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 ↓ ← ↓ → ↑

↓	a
←	p
↑	o
→	t

.....

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

	SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
Leche / Zumo
Flauta / Guitarra
Tigre / Gato
Luna / Pelota
Lago / Mar
Pluma / Lápiz
Paraguas / Quitasol
Televisión / Radio

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:

.....

