

22-MSOL ES BUENO ABURRIRSE

En la sociedad actual, el aburrimiento se ve principalmente como algo negativo que debemos evitar, pero puede ser beneficioso para nuestra salud mental y nuestro bienestar general. Experimentar momentos de aburrimiento puede ser una experiencia valiosa que estimula la creatividad, la reflexión y el crecimiento personal y cómo podemos usarlo en nuestra vida diaria.

Cuando estamos aburridos, nuestra mente busca nuevas formas de entretenimiento. Este proceso nos anima a explorar ideas, pensamientos y acciones que normalmente no consideramos. Estos momentos permiten que nuestra imaginación encuentre soluciones innovadoras a los problemas, explorar nuevos intereses y encontrar nuevas formas de expresión artística.

Nos brinda la oportunidad de desconectarnos de las distracciones externas y conectarnos con nuestros pensamientos, sentimientos y metas personales. Al tomarnos tiempo para pensar, evaluamos nuestras decisiones, identificamos oportunidades de mejora y desarrollamos un sentido más profundo de nosotros mismos, evitando la rutina y la superficialidad.

Necesitamos buscar un entretenimiento o una tarea que nos llame la atención. Esta necesidad de encontrar un estímulo puede mejorar nuestra capacidad de concentración. Cuando desarrollamos la capacidad de mantenernos enfocados en una tarea o actividad a pesar del aburrimiento, podemos mantenernos enfocados en otras áreas de nuestras vidas.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "m" reste 7 y anote el total.

50-7

43

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
L	A	M	I	B	D	U	E	C	R	S	Y	Q	X	T	N	O	G

Sustituya cada número por la letra correspondiente y escriba la frase que aparece y el nombre de su autor:

LA MAYOR SABIDURÍA QUE EXISTE ES CONOCERSE A UNO MISMO. GALILEO

2 3 4 3 13 18 11 12 3 6 5 7 8 11 5 3
 14 8 9 9 15 5 12 16 9 9 12
 10 18 17 18 10 9 11 12 9 3 8 17 18
 4 5 12 4 18. 19 3 2 5 2 9 18

Busque 11 alimentos típicos de Madrid, con las letras sobrantes podrás leer una frase:

LA MEMORIA ES UNA CAPACIDAD QUE ES POSIBLE MEJORAR
A CUALQUIER EDAD CON LA AYUDA DE ESTRATEGIAS

B	A	R	Q	U	I	L	L	O	S	L	A	M	E
M	O	R	T	O	R	R	I	J	A	S	I	G	A
E	S	U	N	A	C	C	A	P	A	C	I	A	D
S	A	D	Q	U	E	A	E	S	P	O	S	L	I
A	B	L	C	A	L	L	O	S	E	M	E	L	O
N	P	J	O	R	A	A	R	A	C	U	A	I	D
U	O	L	Q	U	I	M	E	R	E	D	A	N	I
T	T	D	C	O	L	A	C	O	N	N	L	E	C
I	A	A	A	Y	U	R	D	A	D	E	V	J	O
E	J	A	R	I	S	E	L	O	C	A	R	A	C
C	E	A	S	E	S	S	T	R	A	T	E	S	G
A	I	A	S	A	L	L	I	U	Q	S	O	R	S

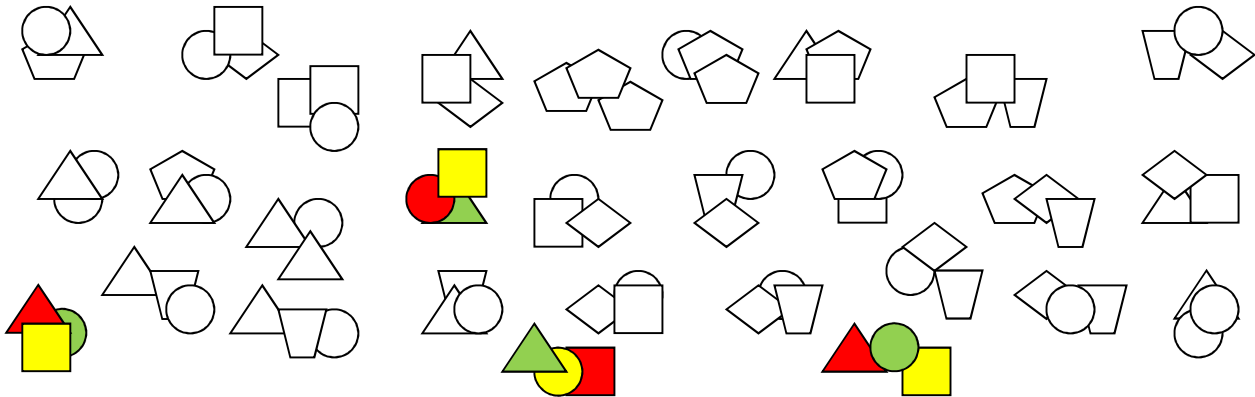
Realice las operaciones por columnas, las cifras sombreadas se restan y las restantes se suman:

14	15	10	11
16	17	12	13
18	19	14	15
20	21	16	17
22	23	18	19
24	25	20	21
26	27	22	23
28	29	24	25
30	31	26	27
32	33	28	29
34	35	30	31
76	95	52	71

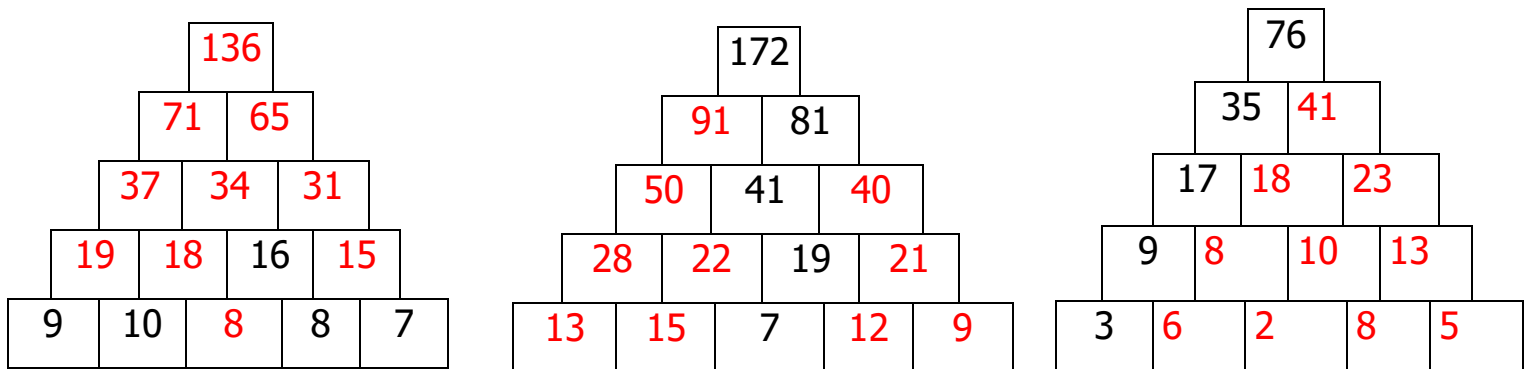
Si antes de ayer fue domingo 27 de abril, ¿qué día será pasado mañana?:

JUEVES 1 DE MAYO

Coloree las figuras donde coinciden un círculo, un triángulo y un cuadrado:



Rellene las casillas vacías, sabiendo que el número escrito en cada una es la suma de las dos que tiene debajo:



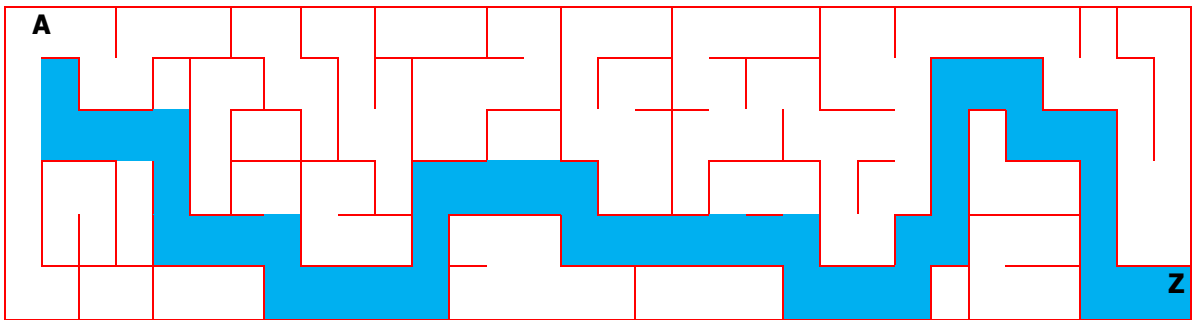
Con las letras P N R M A O E y S construya palabras que respondan al enunciado de la izquierda. (Cada letra se puede repetir más de una vez):

<u>Definición:</u>	<u>Nº de letras</u>	
Descansarán	9	REPOSARÁN
Tendremos penas	9	PENAREMOS
Cuando atamos algo	9	APRESAMOS
Queso italiano	9	PARMESANO
Caminaron despacio	8	PASEARON
Mujer que sirve en un mesón	8	MESONERA

Escribe cuatro frases diferentes en las que aparezcan al menos un animal, un mes del año y una profesión:

1. El carnicero tiene que comprar más corderos en mayo por las comuniones
2. Los veterinarios atienden más perros en agosto por problemas con garrapatas
3. El hortelano usa redes en julio para proteger las tomatas de los pájaros
4. El pescadero prepara el bacalao en abril para la Semana Santa

Trace una línea que marque el camino que lleva de la A a la Z:



Escriba palabras relacionadas con cereales. Por ejemplo, pan:

1. MAICENA
2. PALOMITAS
3. CERVEZA
4. HARINA
5. GALLETAS
6. SALVADO
7. TORTITAS
8. CENTENO
9. CEBADA

Reste de 8 en 8 desde el número 170 hasta el final:

170 – 162 – 154 – 146 – 138 –
130 – 122 – 114 – 106 – 98 –
90 – 82 – 74 – 66 – 58 – 50 –
42 – 34 – 26 – 18 – 10 – 2

¿Cuánto tiempo ha transcurrido entre las 19,30 de la tarde y las 2,15 horas de la madrugada?:

6 HORAS 45 MINUTOS

1	30	9	22
15	50	10	3
4	20	14	6
60	15	42	12

Algunos números del cuadro contienen la letra "a" en su escritura, anote debajo cuales son, ordenados de mayor a menor:

SESENTA

CINCUENTA

CUARENTA Y DOS

TREINTA

CATORCE

CUATRO

Añada las vocales que faltan en esta frase y escríbala debajo completa:

O L V I D A R E S N E C E S A R I O .

L O I M P O R T A N T E E S E L E G I R

L O Q U E Q U E R E M O S R E C O R D A R

Y P O D E R H A C E R L O