

22-M

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.**

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:

.....

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:

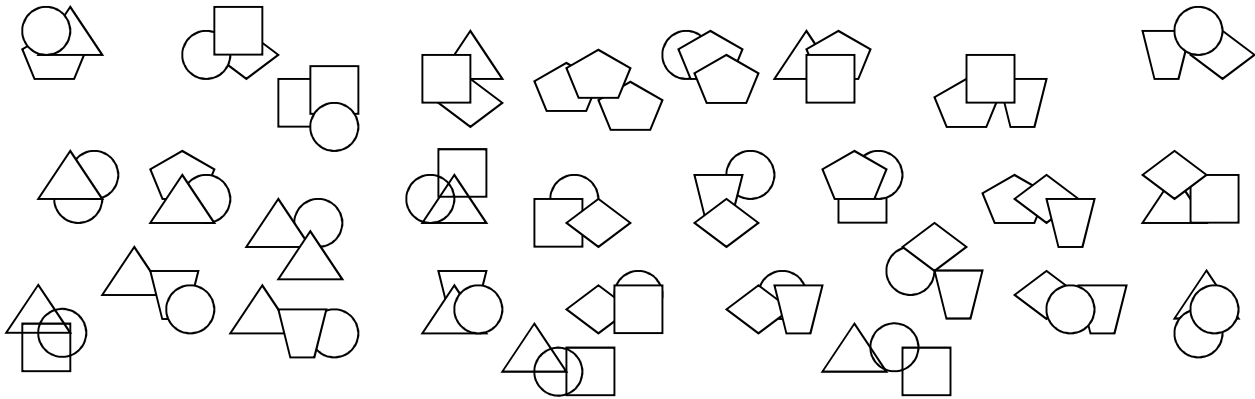
Realice las operaciones por columnas, las cifras sombreadas se restan y las restantes se suman:

B	A	R	Q	U	I	L	L	O	S	L	A	M	E	14	15	10	11
M	O	R	T	O	R	R	I	J	A	S	I	G	A	16	17	12	13
E	S	U	N	A	C	C	A	P	A	C	I	A	D	18	19	14	15
S	A	D	Q	U	E	A	E	S	P	O	S	L	I	20	21	16	17
A	B	L	C	A	L	L	O	S	E	M	E	L	O	22	23	18	19
N	P	J	O	R	A	A	R	A	C	U	A	I	D	24	25	20	21
U	O	L	Q	U	I	M	E	R	E	D	A	N	I	26	27	22	23
T	T	D	C	O	L	A	C	O	N	N	L	E	C	28	29	24	25
I	A	A	A	Y	U	R	D	A	D	E	V	J	O	30	31	26	27
E	J	A	R	I	S	E	L	O	C	A	R	A	C	32	33	28	29
C	E	A	S	E	S	S	T	R	A	T	E	S	G	34	35	30	31
A	I	A	S	A	L	L	I	U	Q	S	O	R	S

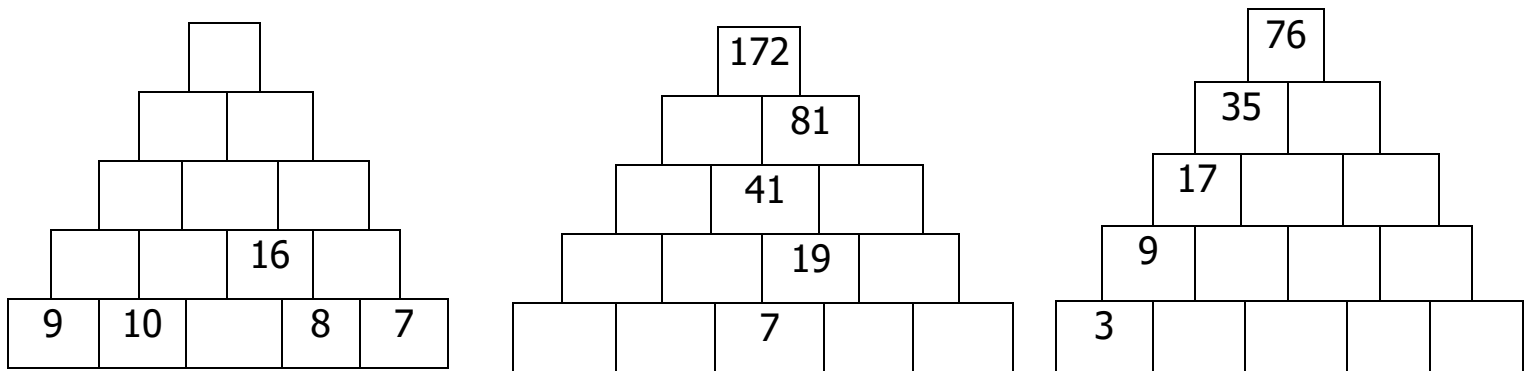
Si antes de ayer fue domingo 27 de abril, ¿qué día será pasado mañana?:

.....

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:



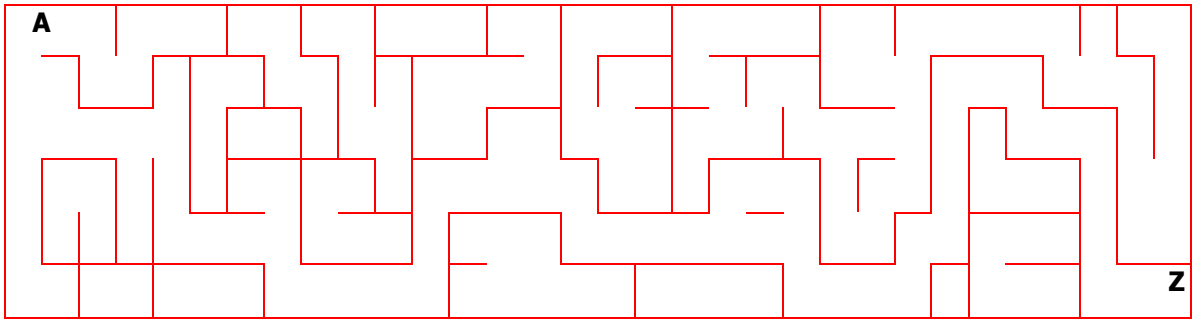
Con las letras P N R M A O E y S construya palabras que respondan al enunciado de la izquierda. (Cada letra se puede repetir más de una vez):

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

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

1.
2.
3.
4.

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



Escriba palabras relacionadas con cereales. Por ejemplo, pan:

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

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

-
-
-
-
-

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

.....

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:

-
-

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

LV D_ R _S N_ C_ S_ R_ _ . L_ _
 MP RT_ NT_ _S _L_ G_ R L_
 Q_ _ Q_ _ R_ M_ S R_ C_ R D_ R Y
 P_ D_ R H_ C_ R L_