

26-MSOL LA AMISTAD INTERGENERACIONAL

El cerebro humano tiene la capacidad de producir sustancias naturales relacionadas con la felicidad, el placer, la relajación y el alivio del dolor físico y emocional. Las relaciones sociales aumentan estas sustancias en nuestro organismo, también a nivel cerebral, por lo que podemos afirmar que hacer amigos, de cualquier edad, genera más y mejores conexiones cerebrales.

Los beneficios para los mayores, son muchos y variados, suponen un aumento de la autoestima y de la motivación al compartir experiencias y se reducen los estereotipos. Se transmiten tradiciones, cultura y lenguaje. Mejora del humor, con aumento de vitalidad. Un desarrollo de la amistad con gente joven, ayuda a combatir los sentimientos de aislamiento y soledad.

Para los jóvenes puede suponer un mayor sentimiento de valía y confianza en uno mismo y responsabilidad social. Menor soledad y aislamiento. Tener acceso al apoyo de adultos durante momentos de dificultad. También aporta beneficios para la comunidad porque favorece la reconstrucción de redes sociales y vecinales y un mayor desarrollo del sentimiento de comunidad.

Lo que nos dice la ciencia es que de momento aún no existe un tratamiento curativo de enfermedades como las demencias y enfermedades neurodegenerativas, existen fármacos que ayudan a controlar algunos síntomas. Las intervenciones no farmacológicas, como las relaciones intergeneracionales, nos ayudan enormemente a ralentizar la progresión.

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

**Rellene los cuadros vacíos tomando como referencia el modelo superior:
(Las letras se suceden siempre en el mismo orden)**

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

V B **N** M Ñ L **K** J H G F **D** S A Q W E **R** T Y U **I** O P Z
X C V B **N** M Ñ L **K** J H G F **D** S A Q W E **R** T Y U **I** O
P Z **X** C V B N M Ñ L **K** J H G F **D** S **A** Q W E R T Y U
I O P Z X **C** V B N **M** Ñ L K J H G F D S **A** Q W **E** R T
Y U **I** O P Z X **C** V B N **M** Ñ L **K** J H **G** F D S A Q W **E**

Realice las siguientes operaciones:

$$\begin{array}{r} 8 \quad 2 \quad 5 \quad 0 \quad 0 \quad 1 \quad 7 \\ - 1 \quad 3 \quad 8 \quad 4 \quad 1 \quad 5 \quad 1 \\ \hline 6 \quad 8 \quad 6 \quad 5 \quad 8 \quad 6 \quad 6 \end{array}$$




$$\begin{array}{r} 5 \quad 0 \quad 3 \quad 8 \quad 9 \quad 3 \quad 9 \\ - 3 \quad 1 \quad 8 \quad 9 \quad 1 \quad 3 \quad 1 \\ \hline 1 \quad 8 \quad 4 \quad 9 \quad 8 \quad 0 \quad 8 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \quad 9 \quad 3 \quad 7 \quad 2 \quad 1 \quad 6 \\ - 3 \quad 7 \quad 9 \quad 8 \quad 3 \quad 9 \quad 9 \\ \hline 1 \quad 1 \quad 3 \quad 8 \quad 8 \quad 1 \quad 7 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \quad 7 \quad 2 \quad 4 \quad 1 \quad 2 \quad 5 \\ - 2 \quad 5 \quad 6 \quad 3 \quad 1 \quad 4 \quad 2 \\ \hline 1 \quad 1 \quad 6 \quad 0 \quad 9 \quad 8 \quad 3 \end{array}$$

Rellene el cuadro de la derecha tal como se indica:

Escriba el número 5 en cada una de las esquinas.
Tache con una X grande los cuadros libres de la primera fila. Sombree la segunda fila. Dibuje un sol, una luna y una estrella en los cuadros vacíos de la última fila. En los cuadros restantes escriba las primeras cinco letras del alfabeto

5	X	X	X	5
A	B	C	D	E
5				5

Con la E:

Discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas.

EDADISMO

Resuelve y colorea los cuadros con el siguiente código:

De rojo, si el resultado es mayor que 20. De azul, si es mayor que 13 y menor que 20.

De amarillo, si es menor de 5. De verde, si es menor que 12 y mayor que 6

40+40	20-1	27-23	0+10	23+7	40-12	29-18	65-60
36+11	6+2	10+5	7+7	43-32	25-22	32-21	36-16
10+8	58-56	25-24	69-35	34-18	21+25	65-41	24+10
96-87	15-14	35-19	87-9	33+22	18-12	73-68	38-32
22-7	11+2	80-60	19+26	98-84	8+11	25-16	18+12

Subraye las letras de cada fila si son iguales, aunque estén en distinto orden. Si las letras son diferentes, ponga una X a la derecha:

<u>1</u>	P O I U Y	O I U Y P	<input type="checkbox"/>	<u>8</u>	A S D F G	S D F H A	<input checked="" type="checkbox"/>
<u>2</u>	M N B V C	N B V C X	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>9</u>	J H G F D	J H F D G	<input type="checkbox"/>
<u>3</u>	Ñ L K J H	H J K L G	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>10</u>	B G T Y H	G T Y H M	<input checked="" type="checkbox"/>
<u>4</u>	Ñ L K J H	L K J H Ñ	<input type="checkbox"/>	<u>11</u>	E R F G N	F G N E R	<input type="checkbox"/>
<u>5</u>	Z C V B N	X C V B M	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>12</u>	U I O P Ñ	I O P N U	<input checked="" type="checkbox"/>
<u>6</u>	Q W E R T	W E R T Q	<input type="checkbox"/>	<u>13</u>	J R T E W	J R T E V	<input checked="" type="checkbox"/>
<u>7</u>	B N M I O P	P N M I C	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>14</u>	C F T Y U	F T Y U M	<input checked="" type="checkbox"/>

Subraye en cada frase las palabras contenidas en el enunciado:

La actividad física es un factor esencial para mejorar la salud

La salud depende más de los estilos de vida que de los genes.

La actividad física habitual mejora el nivel de salud.

La nutrición interviene en gran medida en la salud.

La actividad física ha de ser regular para mejorar la salud.

Los estilos de vida contribuyen a mejorar el nivel de salud.

Escribe una frase en la que se incluya qué te gustaría hacer este verano:

ME GUSTARÍA DESCANSAR Y DISFRUTAR DE LA PLAYA

¿Cuánto suman las cifras que
contienen un 3?: **333**

1	54	36	25	43	32
85	69	31	7	9	12
34	14	72	94	8	2
3	21	56	48	91	43
11	55	20	98	13	8
6	9	25	18	12	2
23	8	52	91	14	16
2	41	23	25	3	19
33	24	57	15	26	47
6	9	8	4	7	1
3	6	8	47	56	96
8	9	2	13	15	14

Relacione ambas columnas y escriba
en los espacios vacíos los números
correspondientes:

1	Guitarra	4	Planta
2	Pie	7	Planeta
3	Abuela	10	Sombra
4	Maceta	8	Mantel
5	Ascensor	9	Gato
6	Libro	12	Cristal
7	Tierra	6	Lectura
8	Mesa	5	Edificio
9	Ratón	2	Zapato
10	Árbol	11	Nevera
11	Hielo	3	Nieto
12	Ventana	1	Música

Escriba nombres de animales cuya inicial sea la letra indicada:

ABEJA	BALLENA	CAMALEÓN	DROMEDARIO	ELEFANTE
FOCA	GATO	HIENA	IGÜANA	JIRAFRA
LORO	MONO	NUTRIA	OSO	PERRO
RATÓN	SERPIENTE	TIBURÓN	VÍBORA	ZORRA

Ejercicio de lógica:

A lo largo de una carretera hay cuatro pueblos seguidos: los Rojos viven al lado de los Verdes, pero no de los Grises; los Azules no viven al lado de los Grises.

¿Quiénes son pues los vecinos de los Grises?

LOS VERDES