

26-M

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 M Ñ L J H G F S A Q W E T Y U O P Z

C V B M Ñ L J H G F S A Q W E T Y U O

P Z C V B N M Ñ L K H G F S Q W E R T Y U

O P Z X V B N Ñ L K J H G F D S Q W R T

Y U O P Z X V B N Ñ L J H F D S A Q W

Realice las siguientes operaciones:

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

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

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

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

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

Con la E:

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

.....

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>	POIUY	OIUYP	<input type="checkbox"/>	<u>8</u>	ASDFG	SDFHA	<input type="checkbox"/>
<u>2</u>	MNBVC	NBVCX	<input type="checkbox"/>	<u>9</u>	JHGFD	JHFDG	<input type="checkbox"/>
<u>3</u>	ÑLKJH	HJKLG	<input type="checkbox"/>	<u>10</u>	BGTYH	GTYHM	<input type="checkbox"/>
<u>4</u>	ÑLKJH	LKJHÑ	<input type="checkbox"/>	<u>11</u>	ERFGN	FGNER	<input type="checkbox"/>
<u>5</u>	ZCVBN	XCVB M	<input type="checkbox"/>	<u>12</u>	UIOPÑ	IOPNU	<input type="checkbox"/>
<u>6</u>	QWERT	WERTQ	<input type="checkbox"/>	<u>13</u>	JRTEW	JRTEV	<input type="checkbox"/>
<u>7</u>	BNMIOP	PNMIC	<input type="checkbox"/>	<u>14</u>	CFTYU	FTYUM	<input 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:

.....

¿Cuánto suman las cifras que contienen un 3?:

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

1	54	36	25	43	32	1	Guitarra	Planta
85	69	31	7	9	12	2	Pie	Planeta
34	14	72	94	8	2	3	Abuela	Sombra
3	21	56	48	91	43	4	Maceta	Mantel
11	55	20	98	13	8	5	Ascensor	Gato
6	9	25	18	12	2	6	Libro	Cristal
23	8	52	91	14	16	7	Tierra	Lectura
2	41	23	25	3	19	8	Mesa	Edificio
33	24	57	15	26	47	9	Ratón	Zapato
6	9	8	4	7	1	10	Árbol	Nevera
3	6	8	47	56	96	11	Hielo	Nieto
8	9	2	13	15	14	12	Ventana	Música

Escriba nombres de animales cuya inicial sea la letra indicada:

A B C D E
F G H I J
L M N O P
R S T V Z

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?

.....