

30-Msol

SOCIALIZACIÓN Y VEJEZ

La socialización, un componente esencial del bienestar humano, adquiere una importancia crucial en la vejez. Es un pilar fundamental para mantener una salud mental y física óptima, y su práctica regular puede significar una mejora sustancial en la calidad de vida de las personas mayores. Para los mayores es un elemento indispensable para combatir la soledad y el aislamiento.

La participación en actividades sociales y el mantenimiento de relaciones significativas pueden mitigar los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Diversos estudios corroboran que una vida social activa mejora el estado de ánimo y la autoestima, proporcionando una sensación de pertenencia y propósito, elementos clave para una vida satisfactoria en la vejez.

La interacción social contribuye a la mejora de la función cardiovascular y fortalece el sistema inmunológico. La actividad social fomenta un estilo de vida activo y saludable, crucial para prevenir enfermedades crónicas y promover la longevidad. Además, puede actuar como un analgésico natural, reduciendo la percepción del dolor y mejorando la calidad de vida.

Un estilo de vida socialmente activo puede retrasar el deterioro cognitivo y preservar la memoria, por lo que es una herramienta para combatir el Alzheimer. La investigación científica respalda la idea de que mantener relaciones sociales en la vejez es fundamental para prevenir la aparición de enfermedades y mejorar la calidad de vida de quienes ya las padecen.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "h", anote el total.

Teniendo en cuenta la equivalencia de cada signo escriba a la derecha la palabra resultante:

Ω ∞ Δ ∩ · = C O L A S

Ω ∩ Δ ∩ · = CALAS

Δ ∩ Ω ∩ · = LACAS

Δ ∞ Ω ∩ Δ = LOCAL

Ω ∩ Δ Ω ∞ = CALLO

Δ ∞ Ω ∩ · = LOCAS

Rellene las casillas vacías de modo que filas y columnas sumen lo mismo:

60	5	50
----	---	----

15	70	30
----	----	----

40	40	35
----	----	----

Completa las siguientes series de números:

- 9 1 9 9 2 18 9 3 27 9 4 36 9 5 45 9 6 54
- 100 10 90 10 80 10 70 10 60 10 50 10 40 10
- 3 2 6 2 12 2 24 2 48 2 96 2 192 2 384 2
- 300 40 60 400 30 70 500 20 80 600 10 90 700
- 6 11 9 14 12 17 15 20 18 23 21 26 24 29 27 32
- 50 10 60 20 80 30 110 40 150 50 200 60 260 70

Busque el número y la letra de dos palabras distintas, de modo que tengan significado, y escriba a la derecha el resultado obtenido:

- | | | | |
|--------------|---------------|----|-------------------|
| 1. persona | D. antiguo | 1C | PERSONA AMABLE |
| E. brillante | 4. plástico | 8B | AGUA CRISTALINA |
| 2. mueble | B. cristalina | 3G | DÍA SOLEADO |
| F. madura | 6. espejo | 2D | MUEBLE ANTIGUO |
| 8. agua | G. soleado | 5H | CANCIÓN MELODIOSA |
| H. melodiosa | 7. fruta | 7F | FRUTA MADURA |
| 3. día | A. flexible | 4A | PLÁSTICO FLEXIBLE |
| C. amable | 5. canción | 6E | ESPEJO BRILLANTE |

**Cuente las figuras de cada clase en el cuadro grande
y escriba el resultado dentro de cada una de ellas en el pequeño:**

The large grid contains the following shapes: 6 yellow crosses, 10 blue pentagons, 7 red circles, 3 green rectangles, 4 light blue diamonds, 5 purple triangles, and 3 cyan trapezoids.

Legend below the grid:

- Yellow cross: 6
- Blue pentagon: 10
- Red circle: 7
- Green rectangle: 3
- Light blue diamond: 4
- Purple triangle: 5
- Cyan trapezoid: 3

Une cada operación con su resultado:

4 + (6 + 9)	→	7
2 + (2 - 1)	→	22
3 - (7 - 5)	→	19
5 + (9 - 5)	→	9
16 - (5 + 4)	→	3
12 + (10 + 9)	→	1
36 - (2 + 12)	→	31

Blue arrows connect the operations to their results: 4 + (6 + 9) to 19, 2 + (2 - 1) to 3, 3 - (7 - 5) to 1, 5 + (9 - 5) to 9, 16 - (5 + 4) to 7, 12 + (10 + 9) to 31, and 36 - (2 + 12) to 22.

**Escriba 5 especialidades médicas que
comienzan por las letra subrayadas,
pasando los cuadros de uno en uno:**

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



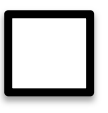



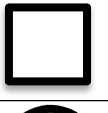
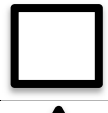
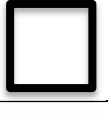
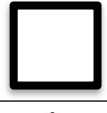

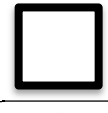




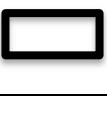



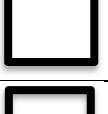

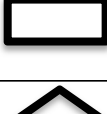



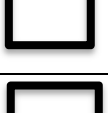
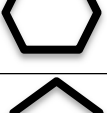








OCULISTA
DENTISTA
CARDIÓLOGO
PEDIATRA
CIRUJANO

Adivina adivinanza:

**Muy bonito por delante, no tanto por detrás,
se transforma a cada instante pues imita a los demás:**

EL ESPEJO

Calcula las sumas y el valor de las distintas figuras geométricas:

	24	17	24	21	18	21	
	=	=	=	=	=	=	
23 =							Cuadrado es: 4
23 =							Círculo es: 3
24 =							Rectángulo es: 1
16 =							Triángulo es: 5
20 =							Pentágono es: 6
19 =							Hexágono es: 2

Clasifica en cuatro categorías de 4 elementos cada una y pon nombre a la categoría:

NARANJAS CORDÓN ESPADA BACALAO VESTIDO TIBURÓN
 BOTÓN PEZ ESPADA TOMATES CAJA-METÁLICA
 PEPINOS TIJERAS TRUCHA PANTALÓN ALBARICOQUES CUCHARA

PESCADO

ROPA

FRUTA

METALES

BACALAO

PANTALÓN

NARANJAS

CUCHARA

TRUCHA

CONDÓN

PEPINOS

CAJA METÁLICA

TIBURÓN

BOTÓN

TOMATES

TIJERAS

PEZ ESPADA

VESTIDO

ALBARICOQUES

ESPADA