

30-M

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 ρ · = C O L A S
- Ω ρ Δ ρ · =
- Δ ρ Ω ρ · =
- Δ ∞ Ω ρ Δ =
- Ω ρ Δ Ω ∞ =
- Δ ∞ Ω ρ · =

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

60		50
15	70	
	40	35

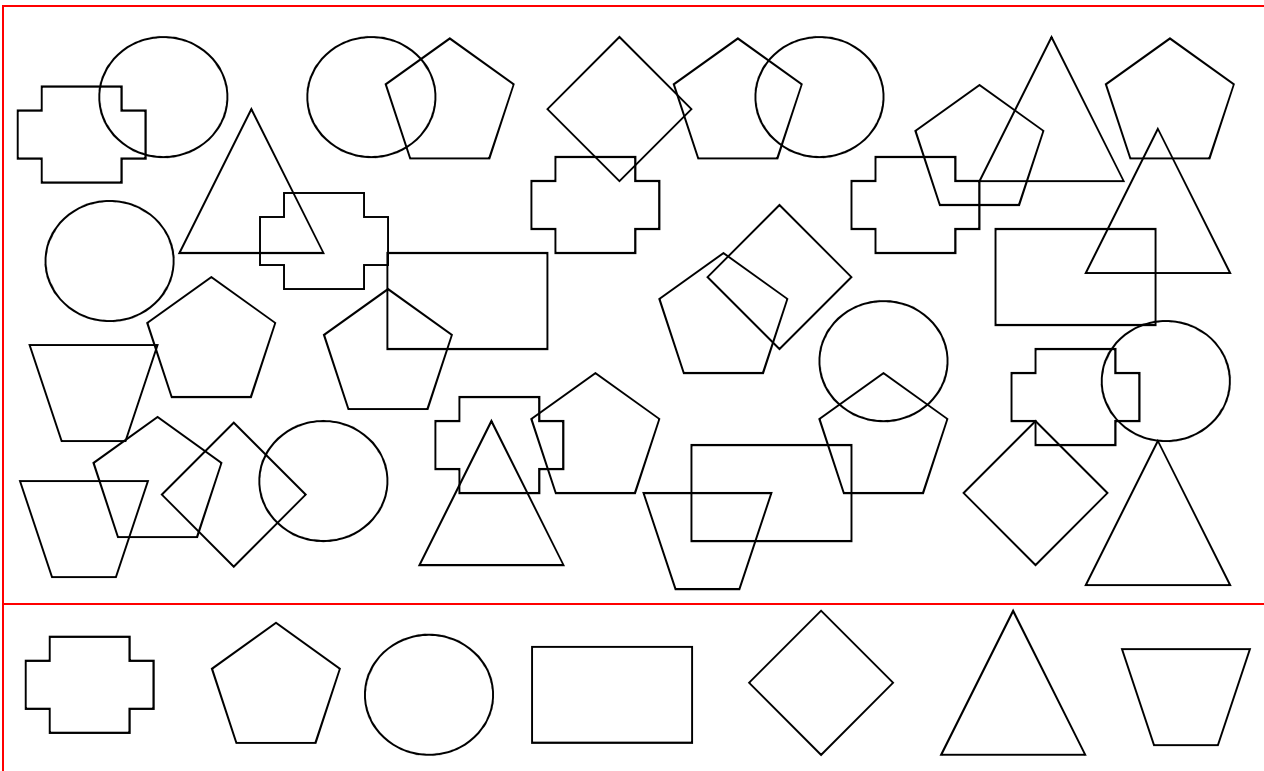
Completa las siguientes series de números:

- ___ ___ ___ 9 2 18 9 ___ 27 9 4 ___ 9 5 45 ___ ___ 54
- 100 10 90 10 80 ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
- 3 2 6 2 12 2 24 2 ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___
- ___ ___ ___ ___ ___ ___ 500 20 80 600 10 90 700
- 6 11 9 14 12 17 ___ 20 18 23 ___ 26 24 ___ 27 ___
- 50 10 60 20 80 ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

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 | |
| E. brillante | 4. plástico | |
| 2. mueble | B. cristalina | |
| F. madura | 6. espejo | |
| 8. agua | G. soleado | |
| H. melodiosa | 7. fruta | |
| 3. día | A. flexible | |
| C. amable | 5. canción | |

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



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

Escriba 5 especialidades médicas

**que comienzan por las letra
subrayadas, pasando los cuadros de
uno en uno:**



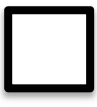



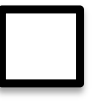
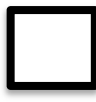

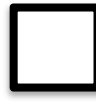






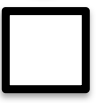

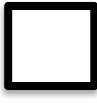




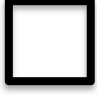




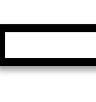



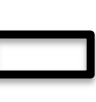
<u>Q</u>	L	I	S	T	A	
C	U	O	J	U	<u>D</u>
L	O	N	A	R	E
O	G	O	<u>C</u>	I	N
I	A	R	E	<u>P</u>	T
D	<u>C</u>	T	D	A	I
R	A	A	I	T	S	

Adivina adivinanza:

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

.....

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

		17	24		21	
=	=	=	=	=	=	
=						
23	=					
24	=					
16	=					
=						
=						
						Cuadrado es:
						Círculo es:
						Rectángulo es:
						Triángulo es:
						Pentágono es:
						Hexágono es:

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

_____	_____	_____	_____
.....
.....
.....
.....