

“Entrene la Mente y Disfrute”

**CUADERNO DE TRABAJO
PARA PERSONAS MAYORES**

NIVEL 1

M^a Amparo Herrero Polo



INTRODUCCIÓN

Con los presentes cuadernos queremos dar un paso más en el camino emprendido. Comenzamos hace unos meses con los 3 niveles de "Recuerde, piense y trabaje sus manos" que estaban dirigidos a personas mayores, a partir de 65/70 años. En estos nuevos cuadernos queremos llegar a una población a partir de 45/50 años que deseen trabajar de una manera gradual y progresiva los mecanismos mentales que se atrofian si no se ejercitan. Cada cuaderno incluye una serie de retos que usted ha de superar.

CON ESTOS RETOS TRABAJARÁ:

El cálculo: se trabaja mediante operaciones matemáticas para conseguir números dados, cambio de moneda, conteos, cálculo de tiempos...

El razonamiento lógico: Con series, grupos semánticos y tanteos trabajamos el razonamiento lógico a un nivel que la vida rutinaria no nos exige.

La memoria: Consideramos fundamental ejercitarla de una manera específica y para ello se alternan ejercicios de dibujo, lecturas...

La atención: Fijar realmente la atención en algo que no nos permita desviarla para su consecución es lo que se pretende con otros de los retos que encontrará como sopas de letras, encontrar objetos o diferencias entre otros.

Pensamiento abstracto: Lo trabajará con sistemas de elección de palabras lógicas entre unas alternativas.

Percepción visual: Con simetrías, observación de dibujos y laberintos podrá ejercitar de forma amena estos dos aspectos.

Como en los anteriores, éstos también tienen el solucionario al final del cuaderno pero recuerde no hacer trampas ¡Que le veo!

Hemos de resaltar la importancia de comenzar a ejercitarnos mentalmente desde jóvenes y no esperar a que ese gran músculo se atrofie y sea demasiado tarde para comenzar.

Mucho ánimo y ¡a disfrutar!

Calentando motores

Reto número 1

Fecha: _____

¿Qué tal con los números?

Siga las series numéricas:

1	-	11	-	21	-	31	-	41	-	<input type="text"/>
30	-	28	-	26	-	24	-	22	-	<input type="text"/>
2	-	6	-	10	-	14	-	18	-	<input type="text"/>
0	-	20	-	40	-	60	-	80	-	<input type="text"/>
19	-	18	-	16	-	15	-	13	-	<input type="text"/>
6	-	12	-	18	-	24	-	30	-	<input type="text"/>

¿Conseguido?

¿Podría inventar una serie diferente?

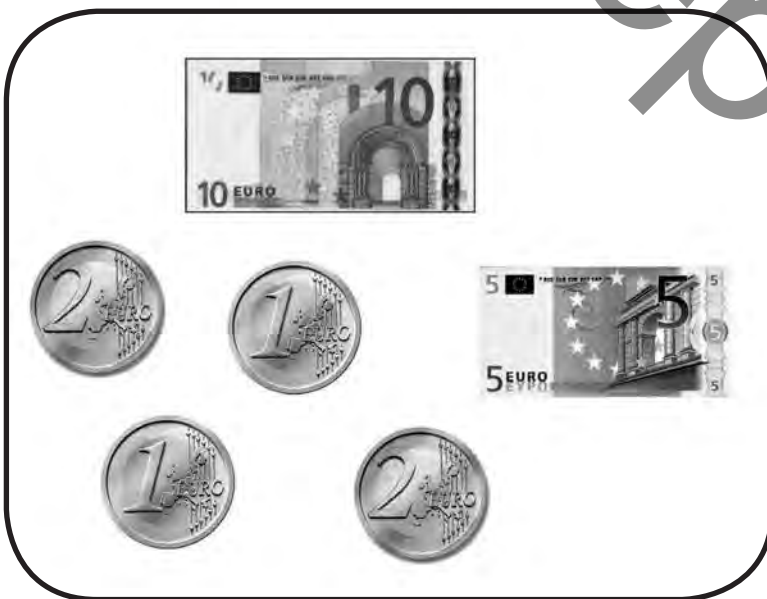
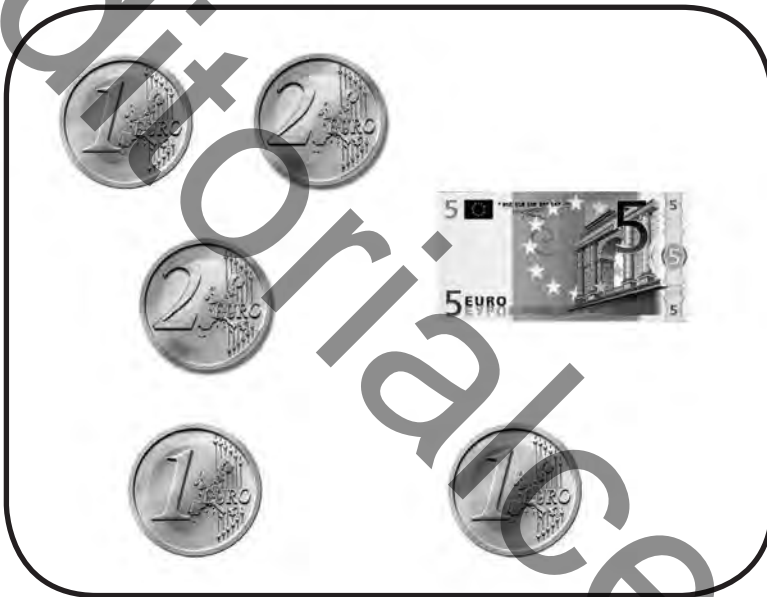
<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	----------------------

¿Qué tal el monedero?

Reto número 5

Fecha: _____

Cuente los euros que hay en cada saco:

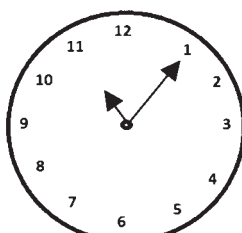
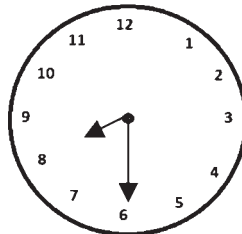
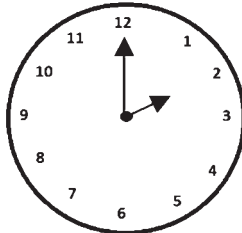
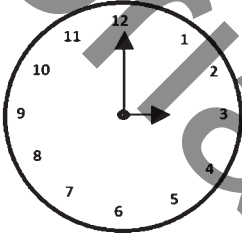
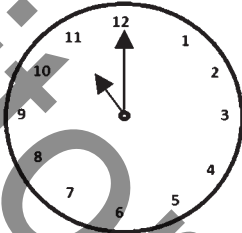


¿El tiempo le trae de cabeza?

Reto número 7

Fecha: _____

Relacione los relojes analógicos con los digitales:



03:00

14:00

11:00

11:05

08:30

Las vocales huidas

Reto número 17

Fecha: _____

Complete las palabras con las vocales que faltan:

C _ CH _

S _ LL _

G _ M _

S _ T _

P _ L _

C _ RT _

TR _ P _

B _ RC _

TR _ N

Tenga en cuenta que pueden haber varias posibilidades.

COLECCIÓN • ATARDECER

FICHA • 4

Con los presentes cuadernos queremos dar un paso más en el camino emprendido. Comenzamos hace unos meses con los 3 niveles de "Recuerde, piense y trabaje sus manos" que estaban dirigidos a personas mayores, a partir de 65/70 años. En estos nuevos cuadernos queremos llegar a una población a partir de 45/50 años que deseen trabajar de una manera gradual y progresiva los mecanismos mentales que se atrofian si no se ejercitan. Cada cuaderno incluye una serie de retos que usted ha de superar.

CON ESTOS RETOS TRABAJARÁ:

El cálculo: se trabaja mediante operaciones matemáticas para conseguir números dados, cambio de moneda, conteos, cálculo de tiempos...

El razonamiento lógico: Con series, grupos semánticos y tanteos trabajamos el razonamiento lógico a un nivel que la vida rutinaria no nos exige.

La memoria: Consideramos fundamental ejercitarla de una manera específica y para ello se alternan ejercicios de dibujo, lecturas...

La atención: Fijar realmente la atención en algo que no nos permita desviarla para su consecución es lo que se pretende con otros de los retos que encontrará como sopas de letras, encontrar objetos o diferencias entre otros.

Pensamiento abstracto: Lo trabajará con sistemas de elección de palabras lógicas entre unas alternativas.

Percepción visual: Con simetrías, observación de dibujos y laberintos podrá ejercitar de forma amena estos dos aspectos.

Como en los anteriores, éstos también tienen el solucionario al final del cuaderno pero recuerde no hacer trampas ¡Que le vea!

Hemos de resaltar la importancia de comenzar a ejercitarnos mentalmente desde jóvenes y no esperar a que ese gran músculo se atrofie y sea demasiado tarde para comenzar.

Mucho ánimo y ¡a disfrutar!



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

ISBN: 978-84-7869-994-0



9 788478 699940

General Pardiñas, 95 - 28006 Madrid
Telf.: 91 562 65 24 - Fax: 91 564 03 54
clientes@editorialcepe.es

www.editorialcepe.es