

2° Entrega 2021

# Guía de Actividades entrenando el cerebro



**Ministerio de Desarrollo Social**  
Dirección Provincial de Personas Mayores

**Santa Fe**  
Provincia

# Autoridades

## **Gobernador de la Provincia**

C.P.N. Omar Perotti

## **Ministro de Desarrollo Social**

Farm. Danilo Capitani

## **Directora Provincial de Personas Mayores**

Lic. Lucía Billoud

# Prólogo

## “Sabiduría Acumulada”

Cuando escuchamos frases relacionadas a las personas mayores, como símbolos de deterioro físico y como una representación de lo antiguo -en su aspecto negativo-, nos equivocamos. Más bien es el momento de pensar en el banco de memorias, recuerdos, voces guardadas, vigorosidad por transmitir sus legados, experiencias, sabiduría, el poder de acompañamiento de futuros inmediatos y el significado del ahora para seguir creciendo.

Ese hacer que va señalando día a día una lectura sobre las personas que en algún momento, con suerte cursarán el poderío de saber que le tocó seguir viviendo, imprime una letra mayúscula la idea de la humanidad envejeciente.

"Toda canción nos quedaría incompleta para dedicarselas"



# Introducción

Como esta revista tiene alma le dimos la oportunidad que se conecte contigo. Por ello le permitimos opinar.... Y te dejo algunos consejos para mantener y mejorar la memoria

- *Lleve una vida lo más activa que pueda.*
- *Adopte una alimentación sana.*
- *Tenga una vida saludable.*
- *Acostúmbrese a usar una agenda o cuaderno de notas.*
- *Trate de informarse por varios medios de comunicación, para tener diversidad de miradas.*
- *Sea comunicativo, hable y escuche*
- *Sea protagonista.*
- *Evite tomar medicación por su cuenta.*
- *Planifique una rutina de lectura, cursos, visitas, lo que le guste.*
- *Intégrese a grupos, clubes, centros de jubilados, lo que le interese.*
- *Haga palabras cruzadas.*
- *Practique juegos que incentiven el razonamiento.*
- *Comprométase con un aprendizaje, una disciplina artística, una práctica deportiva, un idioma.*

***Y sobre todo...***

***“Enseñemos lo que tenemos...  
es de un valor incalculable”***

## Actividad 1

### Supersticiones y creencias

*“Pero que las hay las hay...”*

*“con fondo mágico se  
manifiestan a través  
de la repetición como  
una especie folclórica”*



## ¿Nos ayudas a completar algunas de ellas?

No hay que barrer en viernes santo para no tener ..... el invierno”

“Quién saque el ..... de la torta de bodas, será la próxima en .....

Cuando se le sale una pestaña a una chica, debe tomarla con el dedo índice

y sujetar el dedo de su ....., cada una ..... apretando bien fuerte.

Este se le cumplirá a aquella que, ....., se haya quedado con .....

“Si te pinchas con una aguja:

- En el dedo pulgar es .....
- En el dedo índice es .....
- En el dedo mayor es .....
- En el dedo anular es .....
- En el dedo meñique es .....

“Cuando grita la lechuza trae....., para alejarla .....

“Cuando alguien muere en la casa hay..... para que su ..... se vaya”

“Mas aburrido que ..... con ..... Que ..... un clavo ”

“Mas amargo que ..... ruda”

“Se sigue curando ..... con un grueso cordón, los nervios sacados

..... de trigo en un vaso con agua, las ..... con hilitos en un vaso”

“El sol se puede curar de diferentes maneras:

Se coloca un plato .....

Se coloca un trapo .....

## Actividad 2

### Adivina Adivinador

Las adivinanzas son tradicionales y poetas de todos los tiempos cultivaron este género que fue de uso frecuente en Egipto, India, Babilonia, Grecia, Roma, Persia y otros países.

En nuestro territorio fueron parte de tertulias virreinales y el gaucho se divertía con acertijos y payadas alrededor del fogón.

Cruzó el río y no se mojó .....

Dos hermanitas gemelas, sin poderse separar; tienen los picos delante y los ojos para atrás .....

Sin ser árbol hojas tengo, además, mil vidas contengo, en mi las ciencias a de encontrar; valgo mucho, valgo poco, yo respeto, yo provoco y sirvo para imaginar .....

Con el pico picotea con la cola tirona .....

Chiquita como un ratón guarda la casa como un león .....

Si de Lucas quitás "cas", y de Isabel quitas "bel"; ¿Qué nombre podrás formar? sabiendo que es de mujer

Muchas damas en el agujero y todas vestidas de negro .....

Mi casa es chiquita y blanquita sin puertas ni ventanitas .....

Estoy enferma de la "A" a consecuencia de la "M", el doctor "O" me recetó la "R" .....

Tiene pico y bebe agua, busca el fuego por asiento y cuando más fuego tiene, chilla y chilla de contenta .....

### Actividad 3

Ellos son irónicos, épicos, didácticos, informáticos y también picarescos. Florecen en los pueblos y se dispersan en todas las clases sociales

**Los invitamos a participar con sus saberes...  
Acompañando la frase con su opinión sobre ella.**

- A BUEN MONTE VAS POR LEÑA

.....  
.....

- BUEY SOLO, BIEN SE LAME

.....  
.....

- COMO PAN QUE NO SE VENDE Y HARINA QUE NO SE AMASA

.....  
.....

- DEL ÁRBOL CAÍDO TODOS HACEN LEÑA

.....  
.....

- EL QUE QUIERE PESCADO QUE SE MOJE

.....  
.....

- GALLINA QUE CACAREA PONE HUEVOS

.....  
.....

- HOMBRE PREVENIDO VALE POR DOS

.....  
.....

- JUNTO COMO TRENZA DE OCHO

.....  
.....

- LA CAÑA ENGAÑA, EL DIENTE MIENTE, LA ARRUGA NO DEJA DUDA

.....  
.....

- NO HAY MAL QUE DURE CIEN AÑOS, NI MAL QUE POR BIEN NO VENGA

.....  
.....

- SI NO HAY PAN, BUENAS SON LAS TORTAS

.....  
.....



- TODO BICHO QUE CAMINA VA A PARAR AL ASADOR

.....  
.....

- UNA GOLONDRINA NO HACE AL VERANO

.....  
.....

- UNOS SABEN LO QUE HACEN Y OTROS HACEN LO QUE SABEN

.....  
.....

- VÍSTEME DESPACIO QUE ESTOY APURADO

.....  
.....

- ZAPATERO A TUS ZAPATOS

.....  
.....

- EN CASA DE HERRERO CUCHILLO DE PALO

.....  
.....

- PREFERIBLE MALO CONOCIDO QUE BUENO POR CONOCER

.....  
.....

- EL ZORRO SABE POR ZORRO PERO MAS SABE POR VIEJO

.....  
.....

- MÁS VALE REPROCHE DE SABIO QUE ALABANZA DE NECIO

.....  
.....

- NO BUSQUES LA PAJA EN EL OJO AJENO

.....  
.....

- MAÑANA SERÁ OTRO DÍA

.....  
.....

- EL SOL MIRA PARA ATRÁS

.....  
.....

- ENCONTRÓ LA HORMA DE SU ZAPATO

.....  
.....

- TODOS LOS CAMINOS CONDUCEN A ROMA

.....  
.....

- A BUEN HAMBRE, NO HAY PAN DURO

.....  
.....

- A CABALLO REGALADO, NO SE LE MIRAN LOS DIENTES

.....  
.....

- A RÍO REVUELTO, GANANCIA DE PESCADOR

.....  
.....

- CUANDO CANTA LA GALLINA ES QUE HA PUESTO UN HUEVO

.....  
.....

- CUANDO EL GATO SE VA, LOS RATONES BAILAN

---

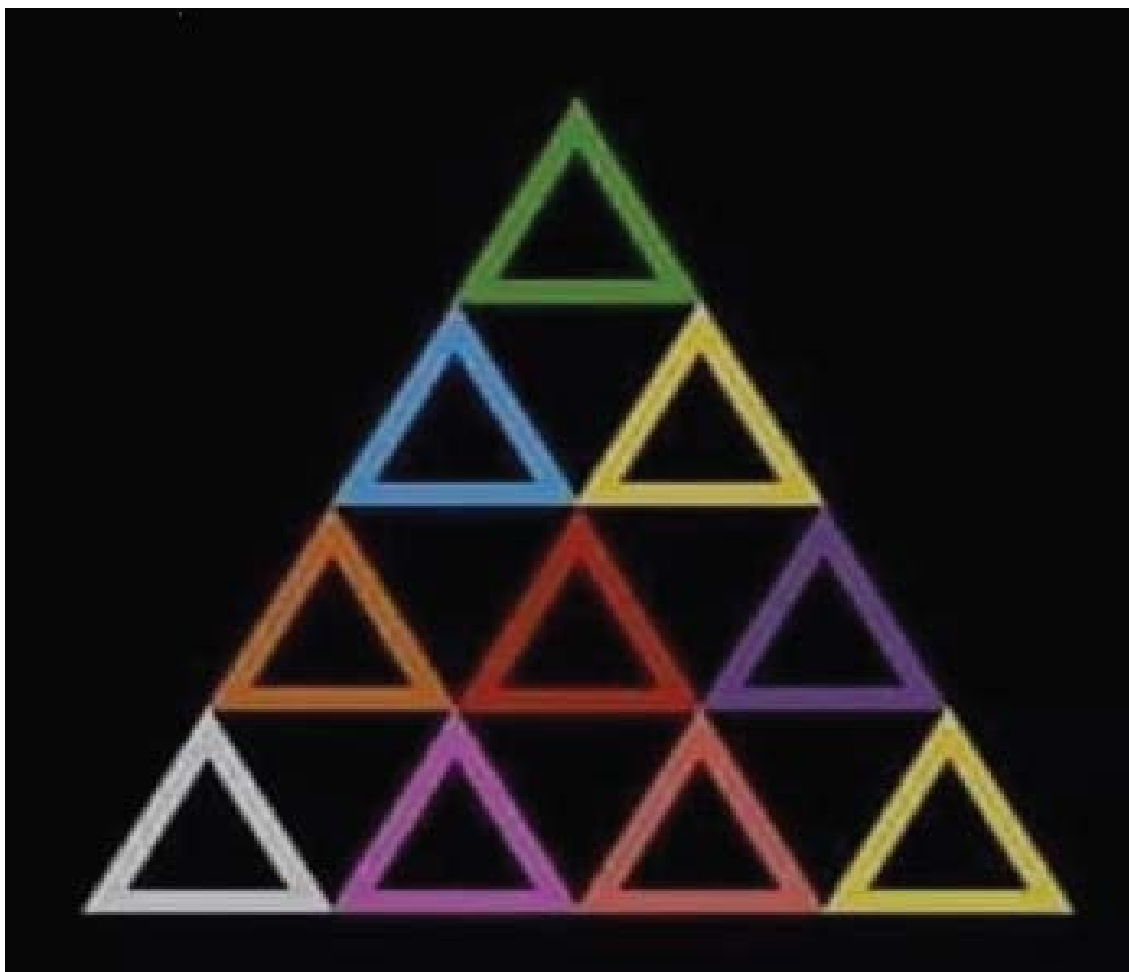
---

## Actividad 4

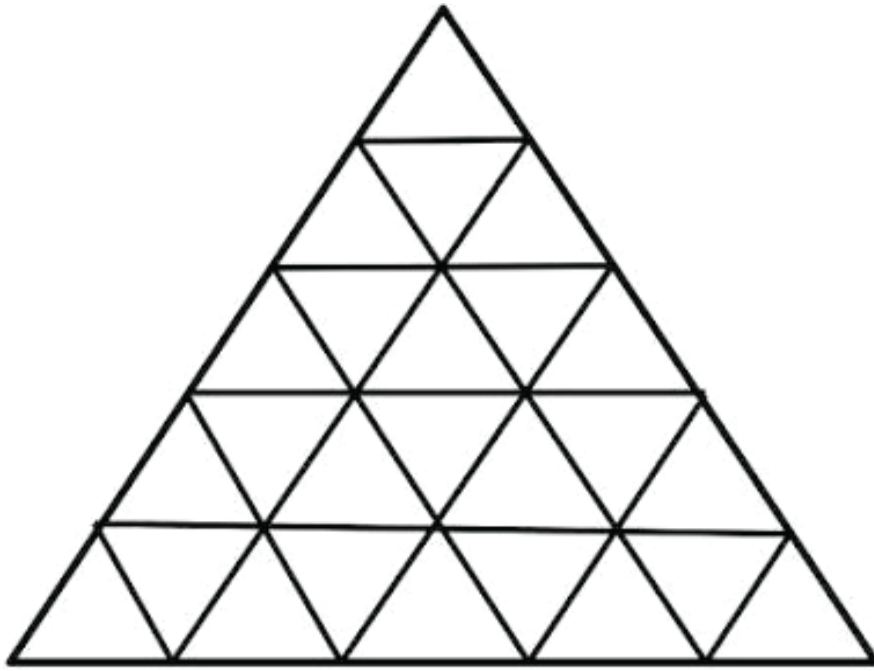
¡Arriba ese ánimo..... **Te esperamos al final!**  
Con las respuestas

¿Te animas a sacar que cantidad de triángulos hay....?

Opción 1



## Opción 2

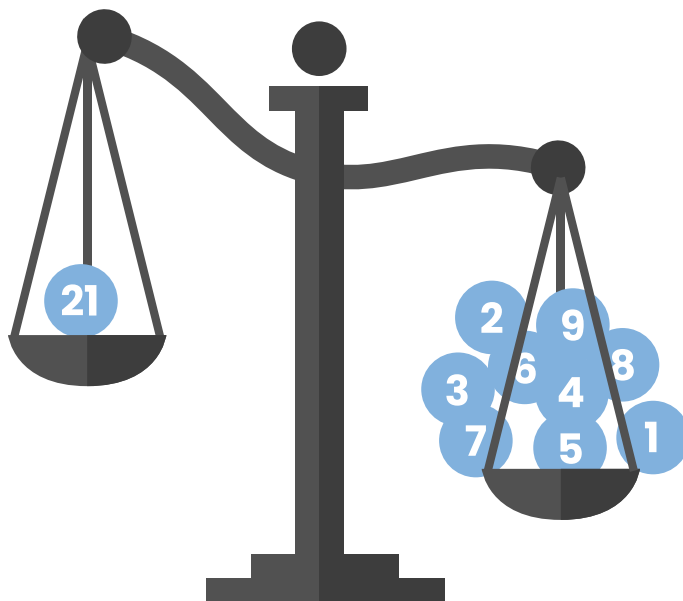


Respuestas Opción 1 .....

Opción 2 .....

## Actividad 5

Nivelar la balanza usando el mayor número de cifras



## Actividad 6

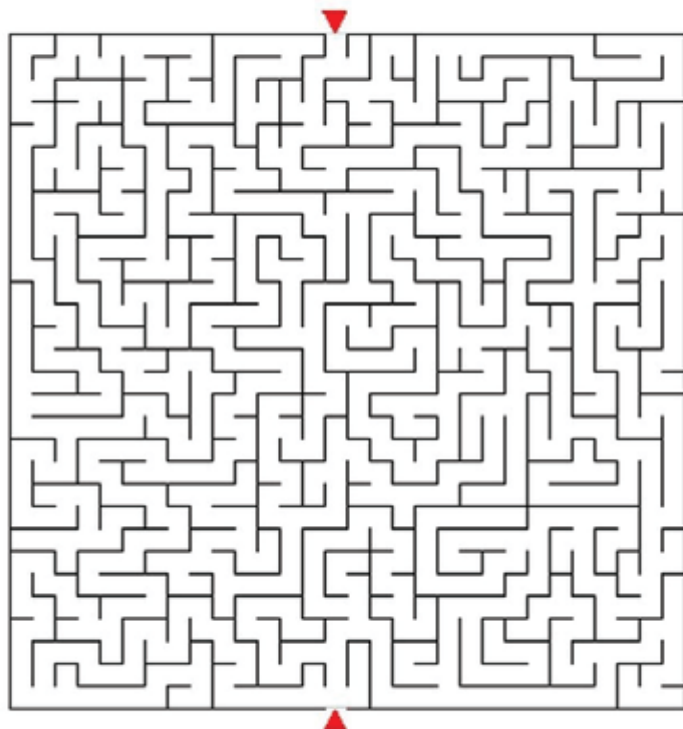
### Descubriendo las palabras

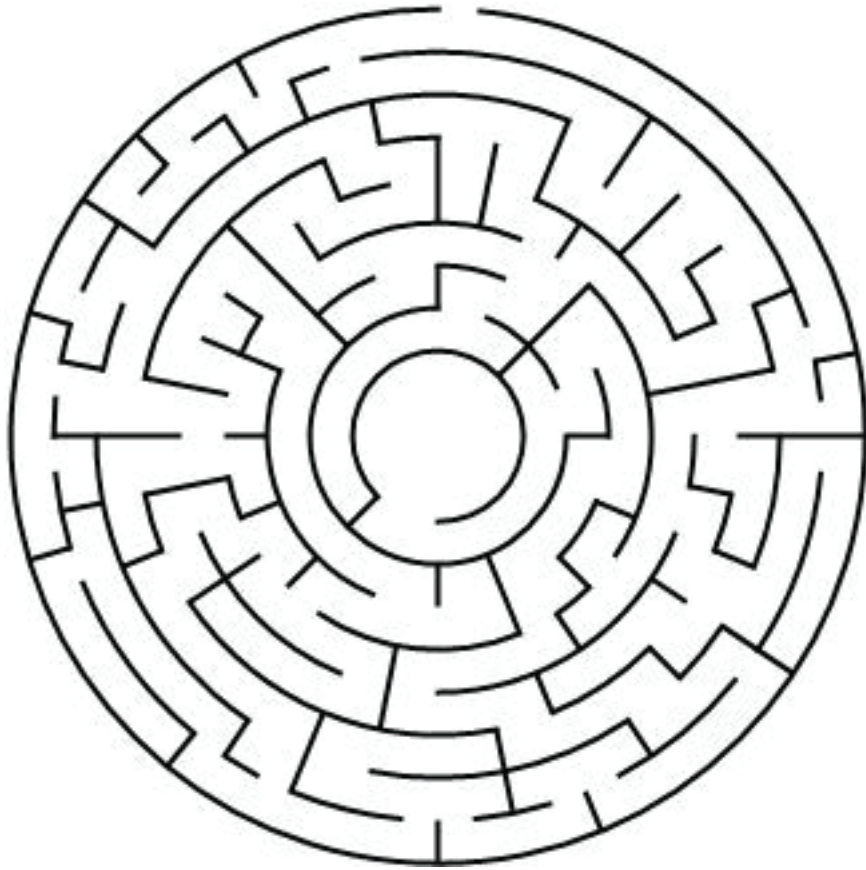
Encuentra otras palabras dentro del nombre, utilizando todas las letras

- MATÍAS .....
- ALEJANDRO .....
- ISABEL .....
- MARIANO .....
- AGUSTINA .....
- MARCELA .....
- PEDRO .....
- NICOLÁS .....
- OSCAR .....
- RAMONA .....
- MÓNICA .....
- VALENTÍN .....
- ADRIÁN .....

## Actividad 7

Laberintos.  
Recorre y disfruta  
el camino





## Actividad 8

Sopa  
de letras

AUTOBÚS  
 AVIÓN  
 BARCO  
 BICICLETA  
 COCHE  
 METRO  
 MOTOCICLETA  
 TRANVÍA  
 TREN

T	M	Q	W	M	F	B	A	R	C	O
R	Ó	G	A	O	C	M	Í	S	R	O
A	T	P	U	T	U	A	R	H	Q	A
N	L	Ú	T	O	P	T	R	E	N	S
V	C	T	O	C	N	E	U	E	Ú	A
Í	I	P	B	I	Í	L	L	B	D	M
A	C	R	Ú	C	V	C	O	C	H	E
V	L	K	S	L	I	I	V	Y	O	T
W	E	K	P	E	U	C	H	S	C	R
S	T	V	I	T	V	I	Ó	N	H	O
N	Ó	I	V	A	N	B	H	V	E	I

## Actividad 9

Ahora vamos a hacer un crucigrama

Los materiales que necesitas son cuaderno y lápiz para que puedas tomar notas y un libro de texto a elección.

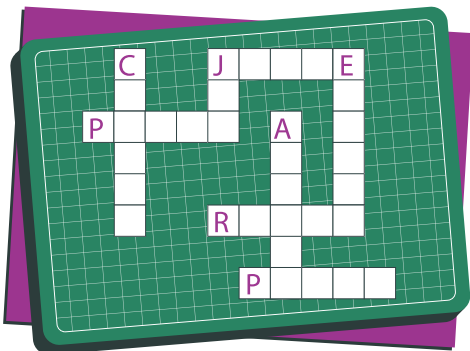
**Recomendación:** Llevar un registro de dudas, inquietudes o dificultades que surjan durante su desarrollo.

**A dibujar y a poner en juego nuestra imaginación.**

### Primer paso

- A) Decide de que tamaño sera la cuadrícula.
- B) Identifica sus características o la forma del crucigrama y describe la imagen, ya que ha partir de tus apreciaciones descubrirás como lo quieres hacer.

### Cuadrícula



**AYUDA:** Toma una hoja y colorea su diseño

### Segundo paso

Has una lista de palabras para tu crucigrama con el tema o extraer de un diccionario preferido (lugares, personas famosas, deportes, por ejemplo):

### Tercer paso

Coloca las palabras en la cuadrícula. Una vez que colocaste todas las palabras pinta de color negro los cuadraditos que no utilizaste.

### **Cuarto paso**

Coloca un número donde se encuentra la primera letra de cada palabra.

Empieza en la esquina superior del crucigrama y divide las palabras según la orientación que le has dado (vertical u horizontal, de modo que tengas 1 vertical y 1 horizontal) y así sucesivamente.



**AYUDA: Forma dos listas de palabras; las verticales y horizontales.**

**Luego coloca números, empezando por el "1", hasta terminar de enumerar todas con el número más alto que llegues.**

(espacio para el dibujar)



## Actividad 10

### Ayudemos al detective

El **detective Benítez** está buscando a un peligroso hombre que se ha unido a los leñadores y sabe con certeza que:

**No es muy robusto • lleva sombrero • es vegetariano • no usa pantalón corto • no tiene tatuaje,**

*¿podrías ayudar al detective?*



## Actividad 11

A taparse los ojos y a memorizar.....

Durante unos minutos miro el cuadro señalado y **memorizo todas las frutas** que puedo.  
Ahora a taparlo o cubrirlo bien.

Frutilla                      Banana  
Pera    Limón              Melón  
   Durazno  
Manzana                  Ananá  
Kiwi                      Uva              Ciruela  
Naranja                  Damasco

¿Cuál de las frutas falta del cuadro de al lado?

Durazno                      Frutilla  
Kiwi              Melón              Manzana  
   Cereza  
Ananá                      Banana  
   Mora              Naranja  
Uva                      Damasco  
   Limón              Pera

Y por último, comparte tus resultados.

## Actividad 12

Imaginar y escribir frases con la palabra de referencia.

- SILENCIOSA .....

- ACUÁTICAS .....

- GUSTOSAS .....

.....

- RISUEÑAS .....

.....

- PESADAS .....

.....

- RUIDOSAS .....

.....

- MUSICALES .....

.....

- ESPERANZADAS .....

.....

## Actividad 13

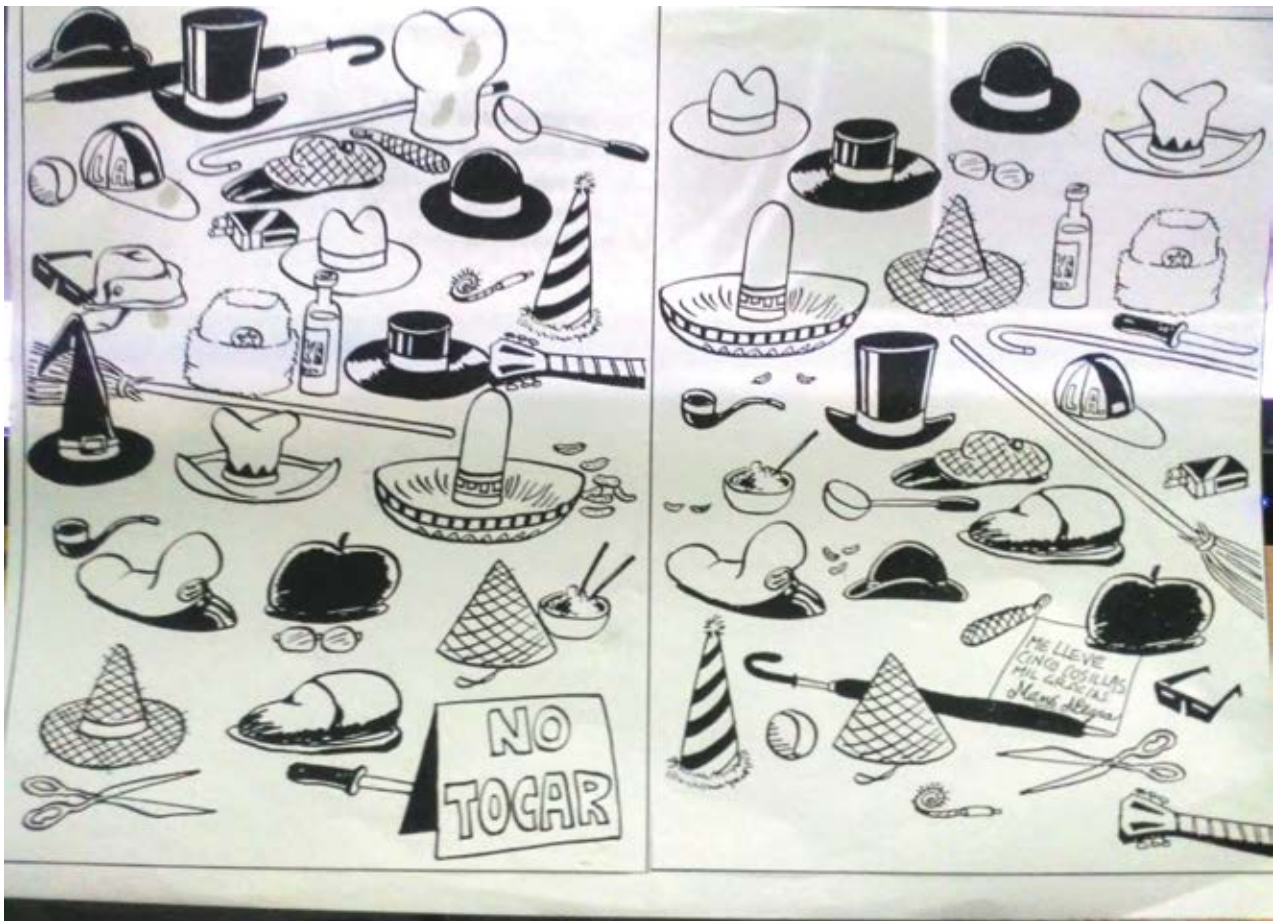
Encuentra las 10 diferencias entre las imágenes.

Use una lapicera para marcar

1)



- 2) Encuentra los objetos que no se repiten  
Use una lapicera para marcar



# Publicación en voz alta

## Actividad 14

### ¿Las cantamos juntos?

*“Los romances se cantaron así en la Argentina, durante todo el período colonial, y ello hizo que se perpetuaran en el corazón del pueblo”.*



## Mambrú

Mambrú se fue a la guerra  
Chiribín, chiribín, chin chin,  
Mambrú se fue a la guerra  
No se cuando volverá,  
Ja, ja, ja, ja, ja, ja,  
No se cuando vendrá.

Vendrá para la Pascua  
Chiribín, chiribín, chin , chin,  
Vendrá para la pascua  
O para Trinidad.  
Ja, ja, ja, ja, ja, ja,  
O para Trinidad.

La Trinidad se pasa,  
Chiribín, chiribín, chin , chin,  
La Trinidad se pasa  
Mambrú no vuelve más,  
Ja, ja, ja, ja, ja, ja  
Mambrú no vuelve más

Mambrú se ha muerto en la guerra  
Chibirín, chibirín, chin, chin  
Mambrú se ha muerto en la guerra  
Lo llevan a enterrar,  
Ja, ja, ja, ja, ja, ja  
Lo llevan a enterrar.

Con cuatro oficiales  
Chibirín, chibirín, chin, chin  
Con cuatro oficiales  
Y un cura sacristán  
Ja, ja, ja, ja, ja  
Y un cura sacristán

## Estaba la blanca paloma

Estaba la blanca paloma sentada en  
un verde limón, con el pico cortaba la  
rama, con la con la rama cortaba la  
flor.  
ay, ay, ay, cuando vendrá mi amor.  
ay, ay, ay, cuando vendrá mi amor

Me arrodillo a los pies de mi amante,  
Me levanto constante, constante,  
dame una mano, dame la otra  
dame un besito sobre mi boca.

Daré la media vuelta  
Daré la vuelta entera  
daré un pasito atrás  
haciendo la reverencia.  
Pero no, pero no, pero no  
porque me da vergüenza,  
pero sí, pero sí, pero sí  
porque te quiero a ti.

---

## Tengo una muñeca

Tengo una muñeca vestida de azul  
con su vestidito y su canesú.  
La lleve a paseo y se me enfermó,  
la puse en la cama con mucho dolor.  
Esta mañana vino el doctor y le dió  
un remedio con en tenedor,  
dos y dos son cuatro, cuatro y dos son seis  
seis y dos son ocho y ocho dieciséis  
ocho veinticuatro y ocho treinta y dos  
ánima bendita me arrodillo en vos.

## Actividad 15

# Historias y cuentos

Cortos cuentos para reflexionar...

---

### “El árbol de los problemas”

El carpintero que había contratado para ayudarme a reparar una vieja granja, acababa de finalizar un duro primer día de trabajo. Su cortadora eléctrica se dañó y lo hizo perder una hora de trabajo y ahora su antiguo camión se niega a arrancar.

Mientras lo llevaba a casa, se sentó en silencio. Una vez que llegamos, me invito a conocer a su familia. Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, tocando las puntas de las ramas con ambas manos. Cuando se abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara estaba plena de sonrisas; abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa.

Posteriormente me acompañó hasta el carro. Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad y le pregunte acerca de lo que lo había visto hacer un rato antes. ‘Oh, ese es mi árbol de problemas’, contestó. Sé que yo no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura, los problemas no pertenecen a la casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego a casa. Luego en la mañana los recojo otra vez.

Lo divertido es, dijo sonriendo, que cuando salgo en la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.

---

### “Soltar la cuerda”

Tulama era una muchacha que sentía su corazón esclavizado por una relación de amor. Y por más lágrimas que sus ojos derramaban, y por más que su mente le decía que tenía que soltar y nacer a la verdadera independencia, su corazón no sabía cómo salir del torturador apego que padecía. Noche tras noche, tan solo experimentaba un recuerdo obsesivo de aquel hombre ante el que se sentía ignorada y humillada.

Tulama se había convertido en una esclava del recuerdo, agarrada a una cuerda de su oría, de la que no podía soltar su mano aferrada. Soltar...Tan sólo de pensarlo el miedo aterrador la invadía.

Pero un buen día soñó con un anciano de ojos profundos y de mirada familiar y sabia que le decía:

–Basta, no temas, suelta la cuerda que ata tu vida y esclaviza tu alma.

–No puedo – respondió Tulama, viéndose a sí misma colgada de aquella cuerda. Me da miedo, caería, siento que me moriría... es superior a mí.

–No es así –contestó él –. Desde que tu corazón se siente esclavo, has dejado de vivir tu propia vida. Eres capaz de soltar. Cuando lo hagas, sabes en lo más profundo que sentirás un gozo intenso y la paz que mereces.

Tulama sintió que podía ver con claridad sus miedos:

–“¿Deseo realmente la libertad y la autonomía como para arriesgar lo que tanto aprecio? ¿Cómo puedo estar segura? ¿Qué quiero realmente de la vida? ¿Para qué he nacido?”. Sin darse cuenta, su mente se ensanchaba... Poco a poco, comenzó a sentir sus dedos más sueltos y empezó a permitir que algo profundo aflojara su mano aferrada, mientras sentía una brisa de paz.

Confianza en su intuición, aflojó el último dedo y, de pronto, observó que nada sucedía. Comprobó que permanecía exactamente donde estaba, y entonces se dio cuenta, atónita, de que había estado todo el tiempo sobre el suelo. Sus miedos tan sólo habían existido en su mente... Podía salir, abrir puertas y ventanas, y respirar la fuerza de la vida en su interior. Todo el Universo renacía en el rostro sonriente de una nueva Tulama.

---

## Cuento para compartir: descubre su mensaje

Había una vez un zar, que descubrió que uno de los botones de su chaqueta preferida, se había caído. Autoritario y cruel, furioso por la ausencia del botón, mandó a buscar al sastre y ordenó que a la mañana siguiente fuera decapitado, por el hacha del verdugo. La guardia fue hasta la casa del sastre y arrancándolo de entre los brazos de su familia, lo llevo al palacio para preparar su muerte. Al atardecer cuando el guardiacárcel le llevó al sastre la última cena, éste meneó su cabeza y musitó...” Pobre zar...Acaso no sabes que es lo más importante para él? Le pregunto al guardia. –Supongo que su pueblo, los diamantes!, creyó adivinar el carcelero.



“¡No , es su oso! Mañana cuando el verdugo termine conmigo, el zar perderá su única oportunidad para conseguir que su oso hable.” – ¿Acaso eres cazador de osos? “Si.

Es un viejo secreto familiar.” Queriendo ganarse los favores del zar, el pobre guardia corrió a contarle al soberano su descubrimiento, y el zar, encantado, mandó a buscar al sastre, y le ordenaría enseñar al oso. “Me encantaría complacerte, pero es tarea ardua y me lleva tiempo. Si el oso es inteligente, puede ser que el aprendizaje dure dos años.” El Zar pensó un momento y ordenó:

-Tu pena será suspendida por dos años mientras entrenas al oso, y mañana empezarás. Tu familia estará bajo protección real y serán vestidos, alimentados, y educados con el dinero del zar, pero si dentro dos años el oso no habla, te arrepentirás.

¡Lleven al sastre a su casa aguaje de la Corte y denle dos bolsa de oro, comida y regalos; ¡Fuera! Cuando todos lloraban por la pérdida del sastre, apareció el en un carruaje, sonriente, exitoso, y acaudalado. Ya en su casa, contó a su familia lo sucedido. La mujer le dijo: –“¡Estas loco , enseñar a hablar a un oso, si no has visto nunca a un oso de cerca!”...“Calma mujer. Me iban a cortar la cabeza mañana al amanecer...Ahora tengo dos años más y en dos años pueden pasar tantas cosas.

Se puede morir el zar, me puedo morir yo, y no vaya a ser que al oso se le ocurra hablar...” ■

**Ministerio de Desarrollo Social**  
Dirección Provincial de Personas Mayores

Departamento de Prensa y Comunicación

**Santa Fe**  
Provincia