

3° Entrega – 2022

# Guía de Actividades **entrenando el cerebro**



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

**Santa Fe**  
Provincia

# Autoridades provinciales

## **Gobernador**

C.P.N. Omar Perotti

## **Ministro de Desarrollo Social**

Farm. Danilo Capitani

## **Secretario de Políticas de Inclusión y Desarrollo Territorial**

Fernando Mazziotta

## **Subsecretario de Políticas de Inclusión y Desarrollo Territorial**

Santiago Felipoff

## **Directora provincial de Personas Mayores**

Lic. Lucía Billoud



**Edición y Diseño**

Departamento Prensa y Comunicación

# Introducción

---

En los últimos años las problemáticas concernientes a las personas mayores han sido testigos de una gran transformación por lo que se requiere un necesario cambio de paradigma.

La progresiva visibilidad de la vejez, el fortalecimiento de su práctica y las reflexiones en torno a ella son una invitación a cuestionarnos y cambiar la mirada de la vejez como una etapa de decadencia de lo físico y lo mental a la mirada de sujetos activos, con historia y derechos.

En este sentido, la expectativa es que éste material pueda contribuir hacia una reflexión más integral sobre las vejez y que posibilite la inclusión social y el fortalecimiento de la identidad cultural. De esta manera, se busca promover la expresión y participación de la comunidad a través del **entrenamiento cognitivo y el trabajo creativo**.

Entendiendo que el arte nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida como herramienta válida y fundamental para la expresión de nuestras emociones, el auto conocimiento y el redescubrir nuestra propia historia personal y social. **Entrenando el Cerebro III**, se organizó en dos grandes ejes: actividades dirigidas a mantener o mejorar las funciones cognitivas - **mantener el cerebro activo** - y actividades que estimulen el potencial creativo comunitario.



## ¿Comenzamos?

Se recomienda para el uso de la guía de actividades, un lugar tranquilo que facilite la atención y concentración, donde no haya un excesivo ruido ambiental.

El Material necesario para trabajar es el siguiente:

- \* **Lápiz**
- \* **Goma**
- \* **Lapicera**
- \* **Colores**

## ¿Están listos?

Vamos a entrenar todas nuestras **funciones cognitivas**.



**Creatividad**



**Lenguaje**



**Orientación**



**Memoria**



**Función  
ejecutiva**



**Habilidades  
visoespaciales**

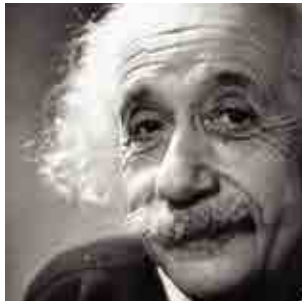
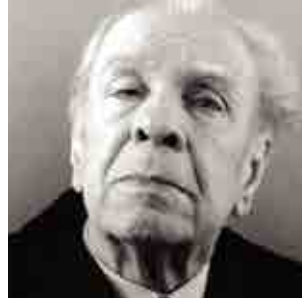
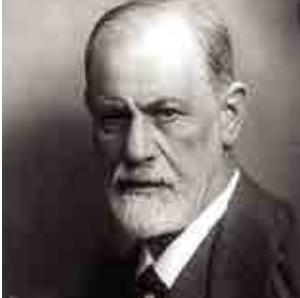


**Atención**

# 1

# Memoria

Mencionar quienes son los siguientes personajes de la historia que aparecen a continuación y cual era/es su actividad principal.



- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....

- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....

## 2 Lenguaje

\* Cambie de lugar las letras y forme una nueva palabra. Deberán comenzar con la letra "S".

Por ejemplo: RESINA - SIRENA

Andes: .....

Curso: .....

Gruesa .....

Cesta: .....

Bromas: .....

\* Escribir diez (10) palabras de seis (6) letras.

Por ejemplo: AURORA

.....

.....

.....

.....

.....

\* Escribir diez (10) palabras de nueve (9) letras.

Por ejemplo: ENCUENTRO

.....

.....

.....

.....

.....



\* Escribir diez (10) palabras de doce (12) letras.

Por ejemplo: **ADOLESCENTES**

.....

.....

.....

.....

.....

### 3 Atención

Ordenar alfabéticamente los siguientes nombres por columna:



ALMA	ÚRSULA	MÓNICA	LUCIA	CAROLINA	DANA	TATIANA	VANESA
ESTEFANÍA	FÁTIMA	OLIVIA	UMA	VIVIANA	SANDRE	WALTER	XIMELA
RAMONA	LEANDRA	NAZARENA	AMALIA	DANIELA	LUCRECIA	PAMELA	PAULINA
OLGA	SUSANA	KARINA	DANTE	INÉS	JUANA	ROSARIO	TERESA


## 4 Cálculo

¿Qué número debe estar en el cuadrado rojo?. para resolverlo te doy una pista:

32	27	48	19
34	32	56	?

\* La diferencia (resta) entre el número de arriba y de abajo va de 3 en 3 ...

Por ejemplo:

$$34 - 32 = 2$$

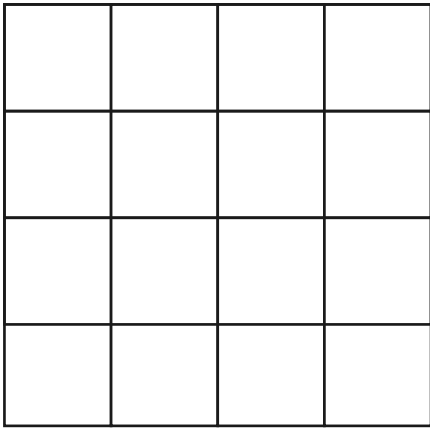
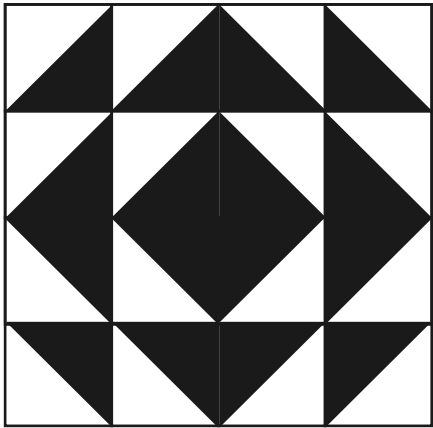
$$32 - 27 = 5$$

$$56 - 48 = \dots\dots\dots$$

$$- 19 = \dots\dots\dots$$

## 5 Visoespacial

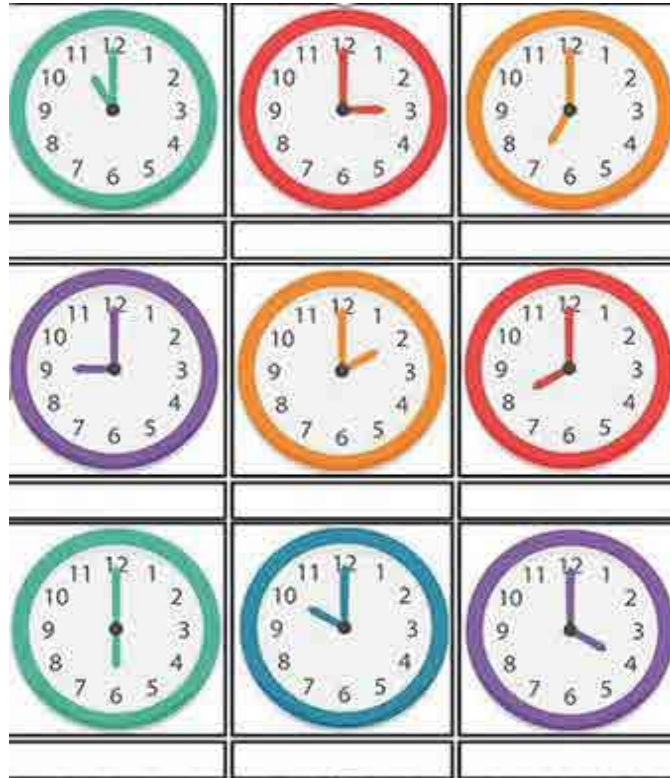
Reproducir, lo más parecido que puedas, la imagen de la izquierda en el cuadrado vacío, para formar la imagen.





## 6 Comprensión

¿Que hora es? Escríbela en el recuadro debajo de cada reloj.



## 7 Memoria

*"La memoria es el diario que todos llevamos con nosotros".*

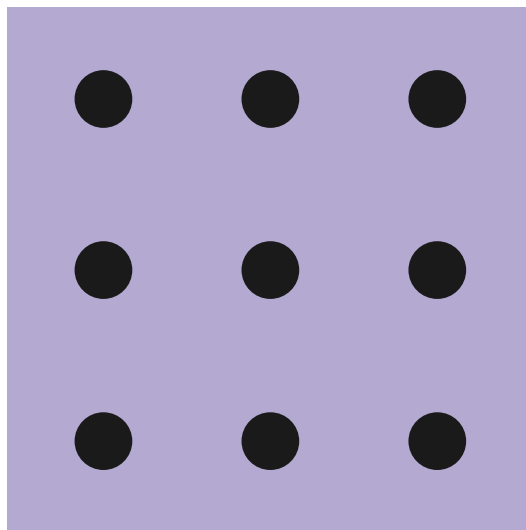
Oscar Wilde

A continuación, piense y escriba cinco (4) objetos de su niñez que hoy "no" utilice. Nombre a cada uno de ellos, realice una breve descripción lo más detallada que pueda (del color, forma, textura, olor, sabor) y su utilidad (para que sirve).

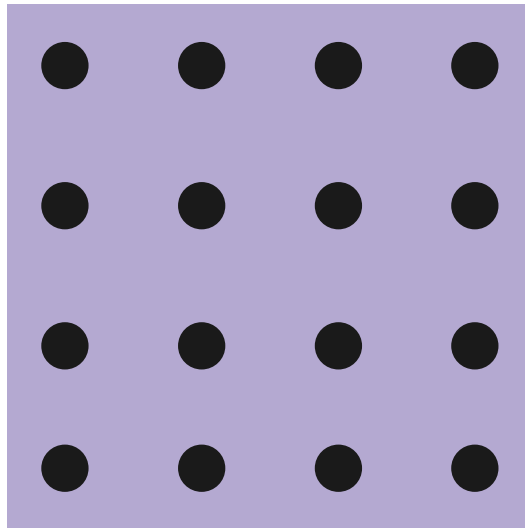
Nombre del objeto	Descripción del objeto	Utilidad del objeto

## 8 | Atención

Para unir estos nueve (9) puntos se necesitan cuatro (4) líneas rectas.



Para unir estos dieciséis (16) puntos se necesitan seis (6) líneas rectas.



## 9 | Lenguaje

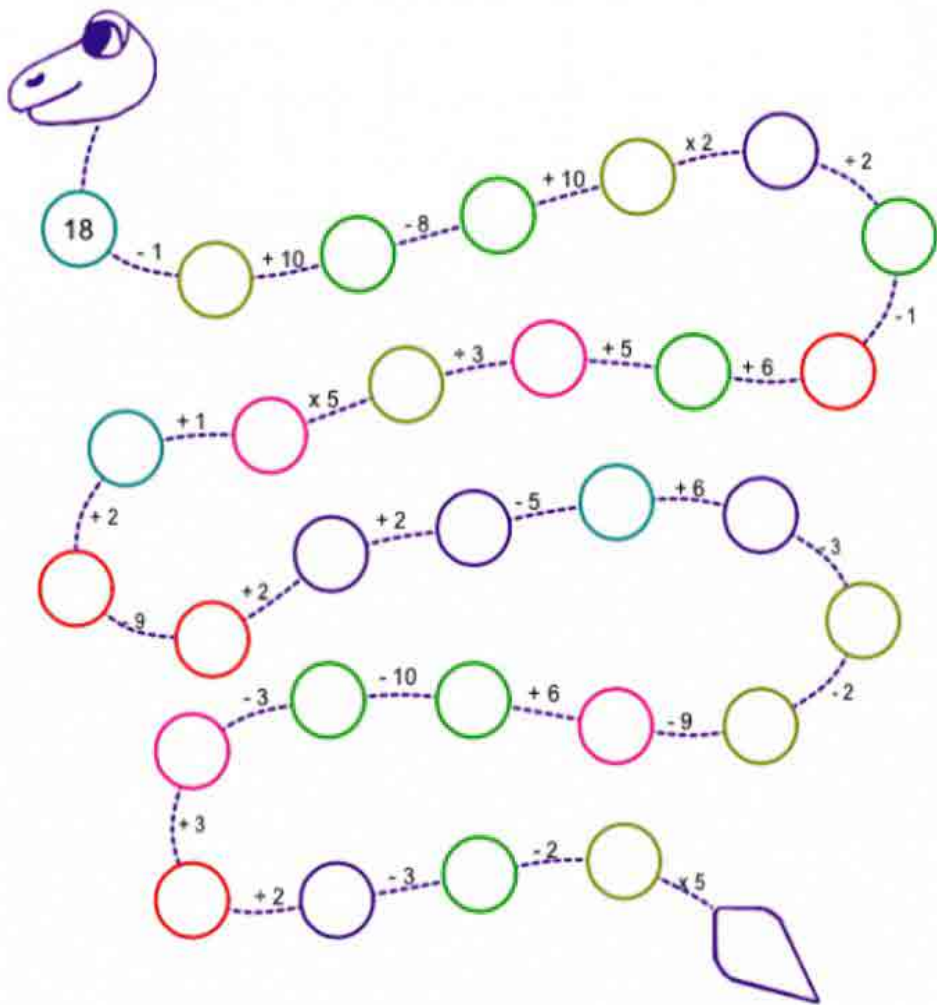
Completa con la letra que falta, puede ser la "N", "L" o "R".

A _MANAQUE	MA _TECA	PA _QUEQUE	CA _DO	SO _TEO
PA _MERA	CO _TINA	TUE _CA	ASIE _TO	MO _TAÑA
TA _QUE	PA _QUE	A _TURA	FA _TA	MA _TINA

## 10 | Cálculo

Calcular las operaciones que se presentan a continuación en la serpiente y ubica los resultados en los círculos vacíos.

**Recuerda** tenemos: suma, resta y multiplicación.



# 11 Visoespacial

¿Qué elementos ves en cada uno de los recuadros? Descríbelos debajo de cada uno.



.....

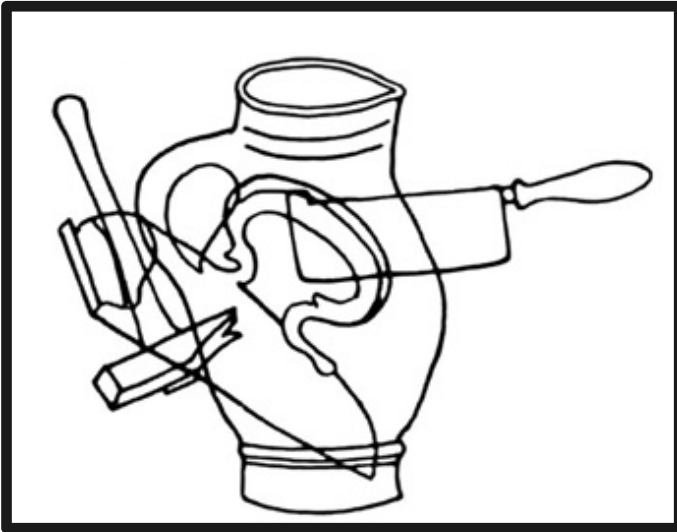
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 12 | Comprensión

Completa las oraciones con las imágenes que correspondan en cada caso.

- Susana toca la: .....
- Marta juega al: .....
- Ella lee un: .....
- El escucha: .....
- Carlos es: .....
- Ellos tienen un: .....



# 13

## Atención

Completa en el espacio vacío las letras que faltan. Puede ser: "R" o "D".

R

D

MAMA\_E\_A

\_INE\_O

PA\_E\_ON

HELA\_E\_A

VE\_E\_A

LICUA\_O\_A

MAN\_A\_INA

ENAMO\_A\_O

PANA\_E\_IA

MA\_EA\_O

CALCULA\_O\_A

\_INOSAU\_IO

SABI\_U\_IA

# 14

## Lenguaje con muchas "T"

Para este ejercicio, vamos a utilizar la letra "T"

Escribí en esta hoja, diez (10) objetos que contengan la letra "T".

Por ejemplo: **TENEDOR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ Pensá y escribí, cuatro (4) palabras que contengan dos (2) "T".  
Por ejemplo: **CONTENTA**

.....

.....

.....

.....

➤ Escribí tres (3) oraciones de cuatro (4) palabras donde todas tengan alguna "T".  
Por ejemplo: **TIMOTEO TIENE CUATRO TORTUGAS**

.....

.....

.....

## 15 | **Creatividad. ¿Qué miras y por qué?**



Elije dos (2) programas favoritos de televisión y completa sus datos en la grilla.

Día	Programa	Hora	Lugar	Es interesante/ me gusta por...
Por ejemplo: <b>de lunes a viernes</b>	<b>El zorro</b>	<b>13:00 hs.</b>	<b>El Trece</b>	<b>Es un clásico de la época que nunca pasa de moda. Me entretiene y me gusta la actuación de los protagonistas.</b>



--	--	--	--	--

Escribí tres (3) consejos para ver televisión con responsabilidad, destinado a nuestros jóvenes.

.....

.....

.....

.....

.....



## 16 Atención

Escribí debajo de los números de color violeta el número que le sigue y debajo de los de color verde, el anterior.

80	8	11	7	19	22	11	39	15	40	21	1	9	36	25	2
80	20	14	4	25	19	35	27	10	47	22	18	41	60	26	17

Escribí, debajo de las letras color de violeta, la anterior, en el orden del abecedario y, debajo de las letras de color azul, la siguiente.

D	L	B	Z	A	M	O	P	B	U	Q	D	V	N	R	Y
G	F	T	P	R	E	C	K	S	W	D	F	O	B	X	I

## 17 Creatividad y expresión

➤ Releé y escribí cómo te parece que sigue y termina este cuento.

**Para ello necesitas de tu creatividad.**

Utiliza un vocabulario rico y variado.

Recuerda que la historia tiene que ser coherente.



*Una vez, en la selva misionera cerca de las cataratas del Iguazú, un grupo de tucanes disfrutaba de uno de los lugares más maravillosos del mundo.*

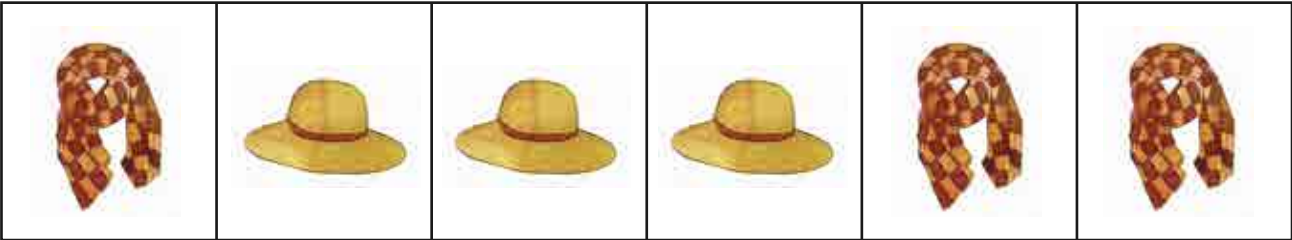
*Ellos eran muy llamativos por sus majestuosos picos llenos de colores y la gente que visitaba el lugar los buscaba porque decía que, si lograba acercarse a ellos, tendría suerte y fortuna por diez años.*

*Un día, uno de los tucanes, atraído por un fruto, metió el pico dentro de...*



# 18 Velocidad de procesamiento

- Lee (todo) nombrando cada imagen de izquierda a derecha.
- Lee nuevamente, pero donde haya un gorro decís bufanda y donde haya un bufanda, decís gorro.
- Trata de hacerlo lo mas rápido que puedas.
- Repetirlo seis (6) veces seguidas.



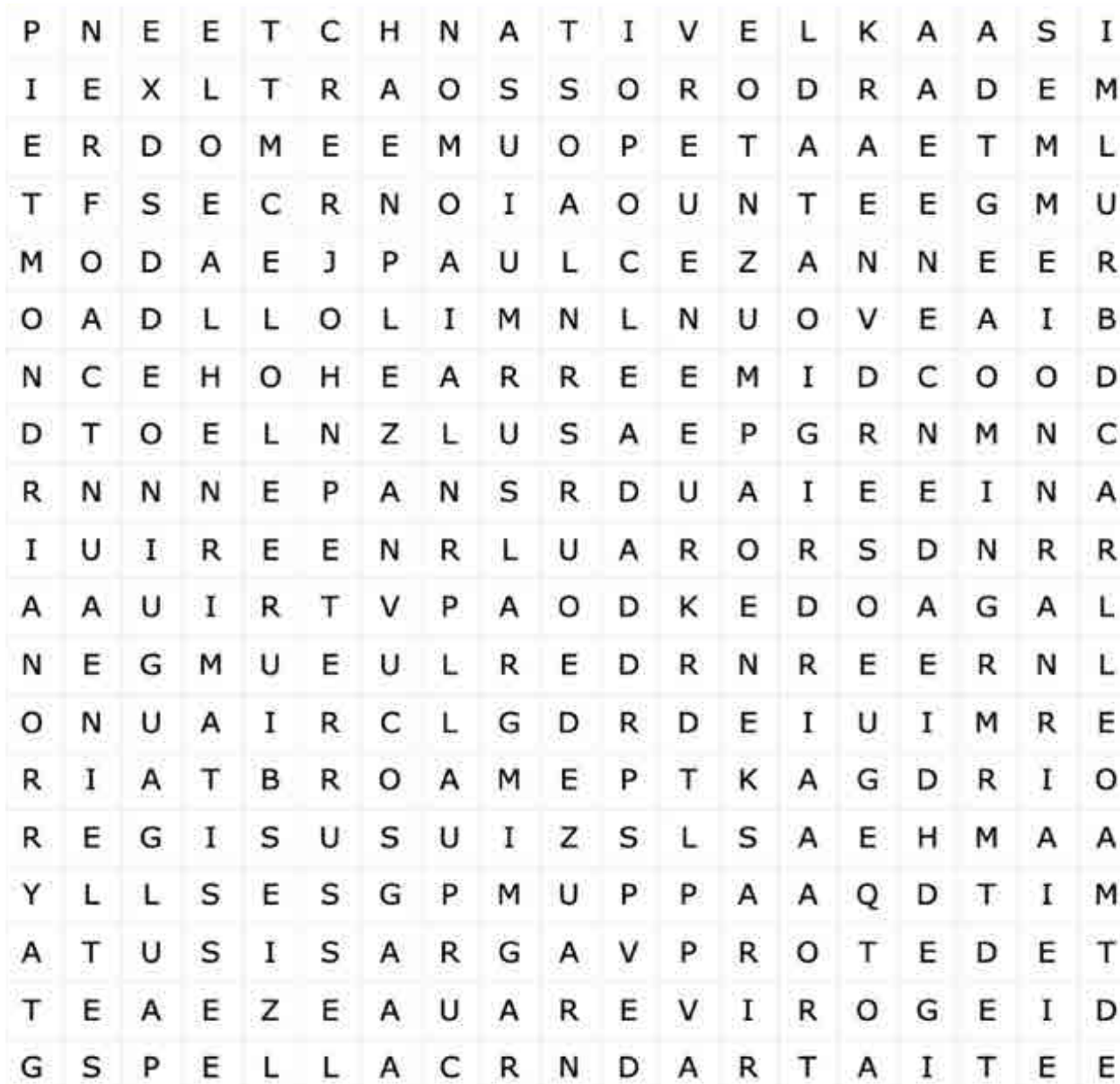
## 19 Atención: cuadro de diferencias

Encontrar y marcar las nueve (9) diferencias.



## 20 Sopa de letra artística

Encontrá en esta sopa de letras estos pintores impresionistas famosos.



***Claude Monet***

***Pierre Renoir***

***Edouar Manet***

***Edgar Degas***

***Paul Cezanne***

***Henri Matisse***

***Camille Pissarro***

***Paul Gauguin***

***Auguste Rodin***

***Piet Mondrian***

***Diego Rivera***

***Isaak Levintan***

***Medardo Rosso***

***Laura Knight***

***John Peter Russel***

## 1. Ordenar las letras y formar palabras.

(Solo puedes utilizar las letras que se presentan a continuación, ni más ni menos. Puede haber más de una posibilidad).

Por ejemplo: **MROA = AMOR ; MORA ; ROMA**

- > oiñacr : .....
- > senioprncm: .....
- > eañoirmsmpoc: .....
- > pitmsaia: .....
- > foceta: .....
- > raom: .....
- > lagoce: .....
- > taiapme: .....
- > sodadrilida: .....
- > chenicomp: .....

2. Luego, escoge cinco (5) palabras de la actividad anterior, y crea una historia, utilizando las mismas.

***¡Recuerda que puedes incluir otras palabras, que tiene que ser coherente y organizada.***





***CARPE DIEM - Walt Whitman***

No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,  
sin haber sido feliz, sin haber alimentado tus sueños.  
No te dejes vencer por el desaliento.  
No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte,  
que es casi un deber.  
No abandones las ansias de hacer de tu vida algo  
extraordinario.  
No dejes de creer que las palabras  
y las poesías, sí pueden cambiar el mundo.  
Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.  
Somos seres llenos de pasión.  
La vida es desierto y es oasis.  
Nos derriba, nos lastima, nos enseña,  
nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.  
Aunque el viento sople en contra,  
la poderosa obra continúa:  
Tú puedes aportar una estrofa.  
No dejes nunca de soñar,  
porque sólo en sueños puede ser libre el Hombre.  
No caigas en el peor de los errores:  
el silencio.  
La mayoría vive en un silencio espantoso.  
No te resignes, huye...  
«Emito mis alaridos por los tejados  
de este mundo», dice el poeta.  
Valora la belleza de las cosas simples.  
Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas.  
No traiciones tus creencias,  
porque no podemos remar en contra de nosotros mismos:  
Eso transforma la vida en un infierno.  
Disfruta del pánico que te provoca tener la vida por delante.

Vívela intensamente, sin mediocridad.  
Piensa que en ti está el futuro  
y encara la tarea con orgullo y sin miedo.  
Aprende de quienes puedan enseñarte.  
Las experiencias de quienes nos precedieron,  
de nuestros «Poetas Muertos»,  
te ayudan a caminar por la vida.  
La sociedad de hoy somos nosotros:  
Los «Poetas Vivos».

**No permitas que la vida te pase a ti  
sin que la vivas ...**

---

### ***LECCIONES SOBRE LA METAMORFOSIS – Silvina Ocampo***

Nube que miras en lo alto del cielo  
mi condición humana y modificas  
las formas de tu cuerpo y de tus caras:  
si alguna vez he visto deshacerse  
tu cuerpo de caballo o de sirena,  
tus ojos y tu pelo cruel de Erinia,  
tus vírgenes perdidas con un ángel  
entre las sombra de una playa inmensa,  
el velero que se hunde en la tormenta  
o un frágil ciervo entre las rosas de oro  
de un antiguo poniente indescifrable;  
si alguna vez he visto desmembrarse  
un reino donde no gobierna nadie,  
un templo en que quedaron misa rodillas  
prosternadas al pie de un muro blanco,  
tan blanco que hasta el sol pierde su faz,  
sabrás que sos mi lecho cuando duermo,  
que tus lecciones de metamorfosis  
he querido seguir hasta la muerte  
entregándote toda mi esperanza.

## ***DESPEDIDA - Alejandra Pizarnik***

Mata su luz un fuego abandonado.  
Sube su canto un pájaro enamorado.  
Tantas criaturas ávidas en mi silencio  
y esta pequeña lluvia que me acompaña.

---

## ***¿QUE ES VIVIR? Antonin Artaud***

“Vivir no es otra cosa que arder en preguntas”.



# Santa Fe

Provincia

