

**AL FIN Y AL CABO....EL  
TIEMPO ES UN REGALO**



**Ejercicios  
para adultos  
mayores**

**ATENEO, CENTRO DE  
MAYORES ESPERANZA Y  
MCLE-ZH**

**ESTAMOS PARA TI. MCLÉ-Z  
044 281 06 06**

**MCLÉ@CLARETIANOS.CH**

# Algunas ideas para enfrentar la ansiedad

## 1.- NO ALIMENTES PENSAMIENTOS COMO:

- REVISAR CON FRECUENCIA SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD.
- COMPROBAR OBSESIVAMENTE LAS NOTICIAS PARA ACTUALIZACIONES DE CORONAVIRUS.

## 2.- EVITA PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS O QUE IMAGINAN LOS PEORES ESCENARIOS.

## 3.- ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE LA PREOCUPACIÓN ES COMPLETAMENTE NORMAL. SOLO SE VUELVE INÚTIL CUANDO TE ENFOCAS EXCESIVAMENTE EN PREOCUPACIONES HIPOTÉTICAS EN LUGAR DE PREOCUPACIONES REALES.

- LAS PREOCUPACIONES HIPOTÉTICAS INCLUYEN PENSAMIENTOS DE "QUÉ PASARÍA SI" MIENTRAS LAS REALES SON HECHOS QUE TE EXIGEN ACTUAR.

## 4.- OBSERVA TUS EMOCIONES PORQUE A VECES NO SON CONFIABLES.

### EJEMPLOS:

- "ME SIENTO ASUSTADO, ASÍ QUE DEBO ESTAR EN PELIGRO".
- "ME SIENTO CULPABLE, ASÍ QUE DEBO HABER HECHO ALGO MAL".

## 5.- EVITA LA ADIVINACIÓN (CUANDO TU MENTE INTERPRETA LAS PREDICCIONES COMO HECHOS)

### EJEMPLOS:

- "VOY A ESTAR ATRAPADO DENTRO DURANTE MESES".
- "MI SALUD MENTAL SEGUIRÁ DETERIORÁNDOSE Y TENDRÉ QUE VOLVER A TOMAR MEDICAMENTOS".



## ¡Retos para la semana!

### ADIVINANZA

**VAS EN UN AVIÓN, DELANTE TIENES UN CABALLO  
Y DETRÁS UN CAMIÓN. ¿DÓNDE ESTAS?**

### ACERTIJO

**UN AMIGO TE PROPONE UN RETO. SACA UNA DE  
SUS BOTELLAS DE VINO DE SU BODEGA Y TE DICE:  
¿SERÍAS CAPAZ DE BEBER EL CONTENIDO SIN  
ROMPER LA BOTELLA Y SIN QUITAR EL TAPÓN DE  
CORCHO? TU LE DICES QUE SÍ, Y CONSIGUES EL  
RETO. ¿CÓMO LO HACES?**



### RESULTADOS DE LOS RETOS DE LA SEMANA PASADA:

**Adivinanza:** La mesa

**Acertijo:** Es más barato ir al teatro con dos amigos, porque solo pagas 3 entradas. En cambio, si vas con un amigo dos veces, debes pagar 4 entradas.

# Ejercicio de escritura.

## Jugando con metáforas

Una metáfora traslada el significado de un concepto a algo que está asociado. Esta asociación modifica el significado literal de las palabras.

Ejemplo: Que sus cabellos son de oro, su frente de campos elíseos, sus cejas arcos del cielo, sus ojos soles, sus mejillas rosas, sus labios corales, perlas sus dientes... (capítulo XXIII de la primera parte de Don Quijote de la Mancha)

### Ahora te toca a ti

¿A qué nos referimos si decimos “las venas de la Tierra”?

- A los árboles
- Al mar
- A los ríos

¿A qué nos referimos si decimos “el motor del cuerpo”?

- Al cerebro
- A los pulmones
- Al corazón

¿A qué nos referimos si decimos “cabellos de plata”?

- Al pelo rubio
- A las canas
- A una persona calva

**Escribe 2 metáforas por cada una de las siguientes emociones: enojo, amor, alegría y miedo.**



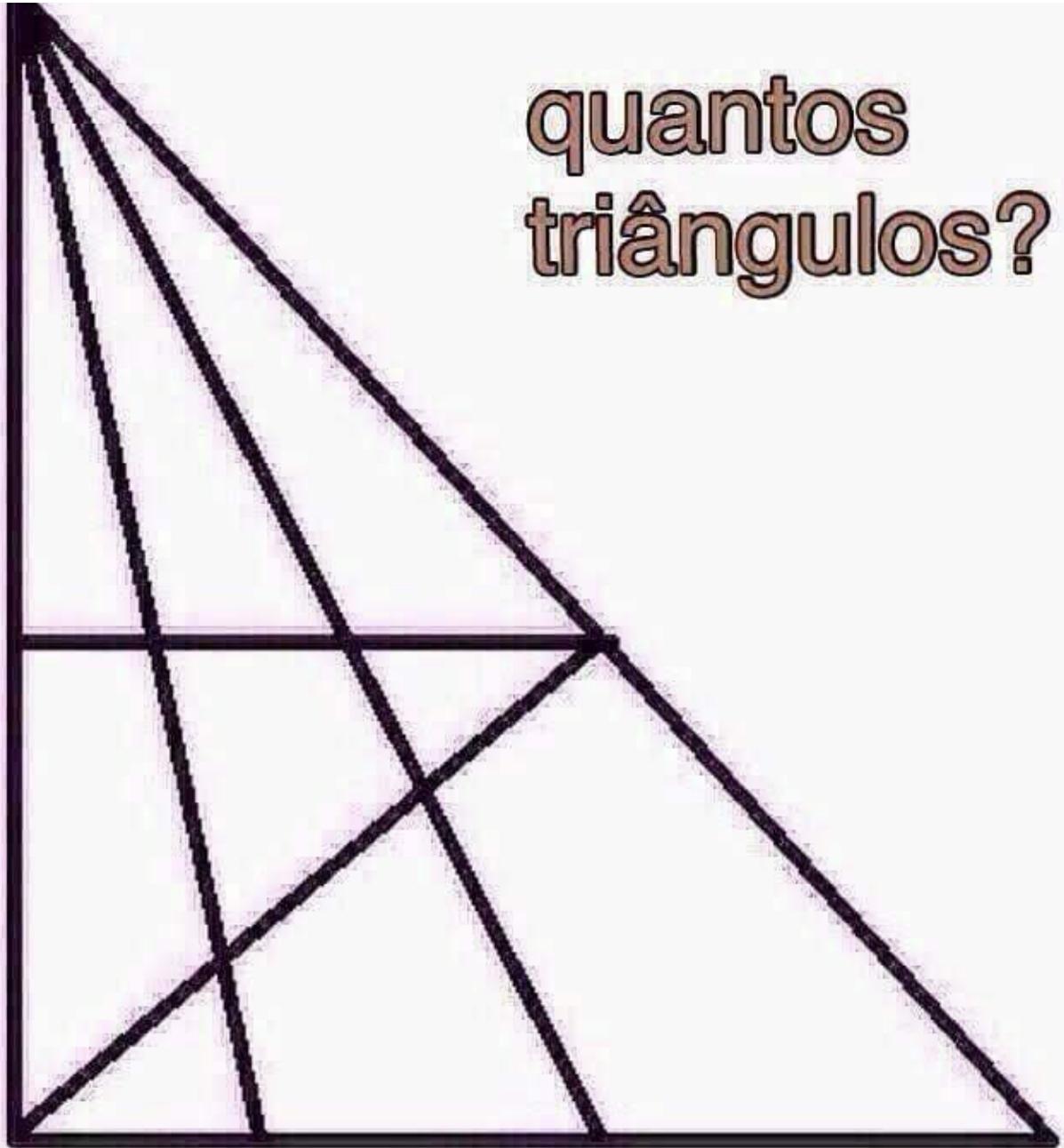
# Resultado del ejercicio de encontrar ciudades y países en listado

1. amor: Roma
2. silbar: Brasil
3. noguera: Noruega
4. panel: Nepal
5. arcaico: Croacia
6. necrófila: Florencia
7. cobrado: Córdoba
8. integrarla: Inglaterra
9. tangerina: Argentina
10. prisa: Paris
11. pagar: Praga
12. hinca: China
13. acuerdo: Ecuador
14. alegría: Algeria



¿Cuántos triángulos hay?

quantos  
triângulos?



Lee el siguiente texto:

3573 M3N54J3  
51RV3 P4R4 PR0B4R  
COM0 NU357R45 M3N735  
PU3D3N H4C3R C0545 M4R4V1LL0545!  
C0545 1MPR3510N4N735!  
4L COM13NZ0 3R4 UN  
P0C0 D1F1C1L P3R0  
4H0R4, 3N 3574  
L1N34 7U M3N73  
3574 L3Y3ND0L0  
4U70M471C4M3N73  
51N 51QU13R4  
P3N54RL0  
3N0RGULL3C373!  
50L4M3N73 C13R745 P3R50N45 PU3D3N  
L33R 3570 P0R F4V0R COMP4R73L0  
51 7U PU3D35 L33RL0.

5D3NK45P

SI NO LO LEO NO LO CREO

Palabras desordenadas.



El cuerpo habla

Sgeun etsduios raleziaods por una Uivenrsdiad Ignlsea, no ipmotra el odren en el que las ltears etsen ecsritas, la uicna csoa ipormtnate es que la pmrirea y la utlima ltera esetn ecsritas en la psiocion cocrreta. El retso peuden etsar ttaolmntee mal y aun pordas lerelo sin pobrleams, pquore no lemeos cada ltera en si msima snio cdaa paalbra en un contxetso.

Presnoamelnte, esto me preace icrneilbe! ¡¡¡Cmoprtae si lo haz lgordao!!!

# Busque las siguientes palabras

Tenedor - Cuchara - Cazo - Olla - Sartén - Espumadera  
Cafetera - Vaso - Jarra - Tazón

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

¿Qué tienen en común este grupo de palabras?

---

¿Se le ocurre alguna que se podría añadir?

---

# Un poco de matemáticas

## CALCULA DONDE VIAJARAS INSTRUCCIONES

- 1- ELIGE UN NUMERO ENTRE EL 1 Y EL 9
- 2- MULTIPLÍCALO POR 3
- 3- SÚMALE 3
- 4- MULTIPLÍCALO POR TRES OTRA VEZ
- 5- LOS DÍGITOS DEL RESULTADO SÚMALOS ENTRE SI

EL RESULTADO BUSCALO EN LA LISTA, ES TU DESTINO

01- FRANCIA

02- ESPAÑA

03- USA

04- CHINA

05- ITALIA

06- REINO UNIDO

07- ALEMANIA

08- UCRANIA

09- QUEDATE EN TU CASA

10- MÉXICO

11- MALASIA

12- AUSTRIA

13- RUSIA

14- CANADÁ

15- HONG KONG

16- GRECIA

17- POLONIA

18- TAILANDIA

19- MACAO

20- PORTUGAL

# Para reír.... a propósito de la cuarentena

Hola buenas,  
¿Has disfrutado de los  
30 días de prueba de  
confinamiento?

¡¡HAZTE PREMIUM!!

Ya se descubrió el sexo  
del Coronavirus. Es  
**mujeeer**, No te deja  
salir, No te deja ir con  
tus amigos, No te deja ir  
al Fut, No te deja ir a  
bailar. **Te aísla de  
todoooooooooooo...**



Mi casa se a convertido  
en Disney :unos días soy  
la bella durmiente ,otros  
soy la cenicienta y si me  
miro al espejo soy Fiona



# RECOMENDACIONES PARA LA SALUD



- **Nunca te automediques. Tu no conoces las posibles interacciones entre los fármacos y tu metabolismo.**
- **Manténte hidratado: Toma líquidos frecuentemente aunque no tengas sensación de sed. Con la edad podemos perder esta señal y debemos estar atentos especialmente en los días de mayor calor.**
- **Ten cuidado con las grasas saturadas.  
¿qué alimentos las tienen?  
Aceite de coco, embutidos, quesos grasos, leche, chocolate, mantequilla, carne de vaca y de cerdo. Manteca de cerdo, margarina.**



## **EJERCICIO DE RESPIRACIÓN - Técnica de Jacobson**

- **Túmbate o siéntate en un lugar cómodo, haciendo que piernas y brazos estén en paralelo. Si decides sentarte, haz que las palmas reposen sobre tus muslos. Puedes usar grabaciones con sonidos relajantes.**
- **Cierra los ojos.**
- **Dedica unos segundos a respirar profundamente con el diafragma.**
- **Concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho.**
- **Visualízalo mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está puesta en él, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo haciendo que tu pie se tense durante 5 segundos.**
- **Vuelve a hacer que todos los músculos del pie queden totalmente relajados. Concentra tu atención en la sensación de calma que te produce esa parte del cuerpo durante unos 20 segundos.**
- **Repite este proceso con tu otro pie, los gemelos y los muslos de cada una de las piernas, tu abdomen, los pectorales, los brazos, las manos, la espalda, el cuello, la mandíbula, la cara y el cuero cabelludo. Respira profundamente durante 20 segundos y abre los ojos.**

## Acompañamiento psicocorporal TEP

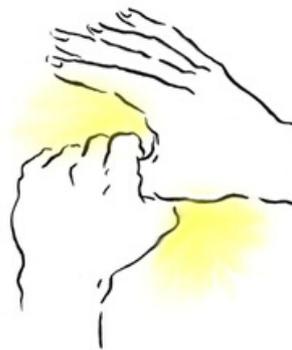
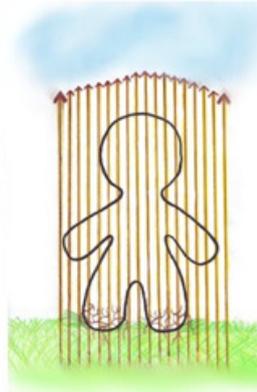


### ENVUELVE EL PULGAR IZQUIERDO

Inhalando y exhalando, sé consciente, durante unos instantes, de las sensaciones en tu dedo y tu mano derecha.

### RESPIRACIÓN PARALELA TIERRA

Cierra tus ojos ...  
Respira, imaginando que estás en plena naturaleza, contemplando su belleza. Percibe los aromas y escucha los sonidos.  
Imagina que tienes raíces profundas en tus pies, que te conectan a la tierra, y sientes el amor y la unión con todo lo que te rodea.



### ENVUELVE EL PULGAR DERECHO

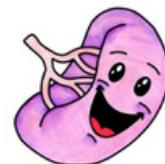
Inhalando y exhalando, sé consciente, durante unos instantes, de las sensaciones en tu dedo y tu mano izquierda.

### SONRÍE CON ESTÓMAGO Y BAZO

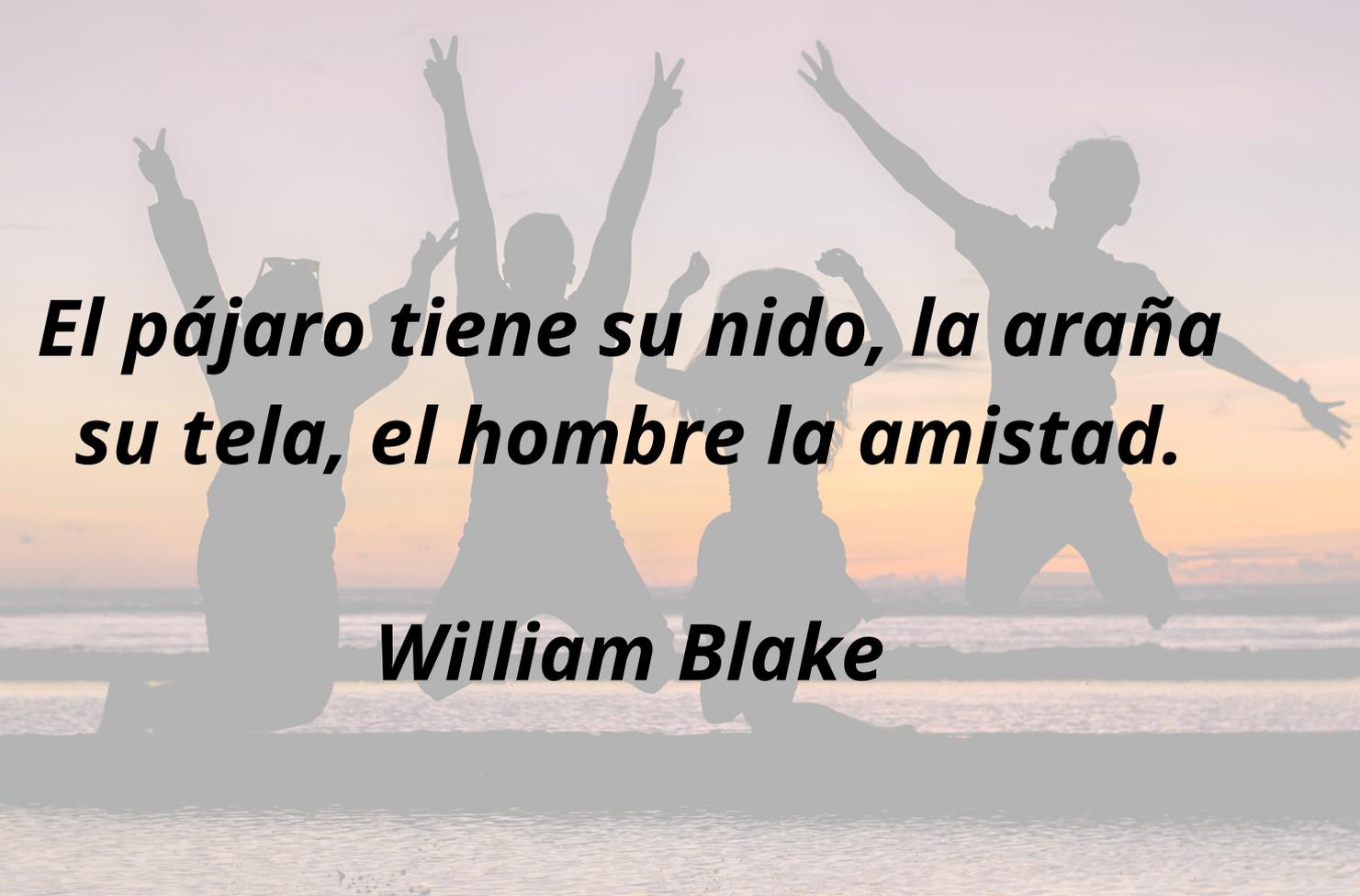
Cierra tus ojos...  
Imagina que tus ojos sonríen y llevan esa sonrisa a tu estómago y tu bazo, para que también sonrían.

Permanece unos instantes con esa sonrisa interior.

Abre tus ojos y estira todo tu cuerpo.



## CITA DE ESTA SEMANA:



***El pájaro tiene su nido, la araña  
su tela, el hombre la amistad.***

***William Blake***

**ESTAMOS PARA TI.**

**044 281 06 06**

**[mcle@claretianos.ch](mailto:mcle@claretianos.ch)**



**SI TIENES ALGUNA INQUIETUD SOBRE ESTE MATERIAL NO DUDES EN  
COMUNICARTE CON NOSOTROS**

**Encuétranos en Skype los lunes y miércoles de 14h00 a 18h00**

**Búscanos como: [estamosparati.03](#) y [estamosparati.04](#)**