

**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. MCLE-Z  
044 281 06 06**

**MCLE@CLARETIANOS.CH**

## DE LOS SUEÑOS Y EL TIEMPO

Los hombres soñamos cuatro sueños,  
porque los hombres soñamos  
un sueño.

El sueño de todo,  
sin límites.

El sueño de todo,  
sin esfuerzo.

El sueño de todo,  
sin tiempo.

El sueño de todo,  
sin ninguna obediencia.

Porque los hombres soñamos el sueño  
de lo absoluto.



Los hombres padecemos cuatro penas,  
porque los hombres padecemos  
una pena.

La pena  
de no alcanzarlo todo.

La pena  
de no alcanzarlo todo  
sin esfuerzo.

La pena  
de no alcanzarlo todo  
sin tiempo.



pena

de no alcanzar todo el poder,  
sin ninguna frontera.

Porque los hombres padecemos la pena  
de no ser dioses.

La paradoja de ser criaturas  
con anhelos de dioses.



## **Los hombres cometemos cuatro errores,**

porque los hombres cometemos un error.

El error

de no amar lo pequeño.

El error

de renegar el sudor de nuestra frente.

El error

de no asumir las esperas y el camino.

El error

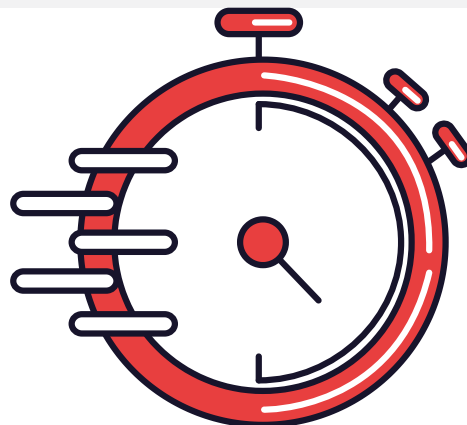
de ignorar nuestros límites,

o burlarnos de ellos.

Porque los hombres cometemos el error

de no aceptar nuestra felicidad como criaturas

y pretenderla, inútilmente, como dioses.




**Los hombres necesitamos cuatro corajes,**  
porque los hombres necesitamos un coraje.  
El coraje  
de vivir lo pequeño.  
El coraje  
del sudor de las siembras.  
El coraje  
de la borrosa lentitud del tiempo.  
El coraje  
del respeto al sentido y los valores.  
(Para gozar y saber la libertad,  
que tanto amamos.)



J.César Labake

# ¡Retos para la semana!

## ACERTIJO



Estás escapando de un laberinto, y tienes tres puertas delante. La puerta de la izquierda lleva a un ardiente infierno. La puerta del centro a un brutal asesino. Y la puerta de la derecha a un león que no ha comido en tres meses. ¿Qué puerta escoges?



Cae de la torre al suelo y no se mata. Cae al agua y se desbarata.  
¿Qué es?

## RESULTADOS DE LA SEMANA PASADA:

Acertijo: Tomar una ducha

Adivinanzas: El animal que muerto da vueltas: el pollo en el asador

El animal de fantasía como más dientes: El ratón Pérez

# Ejercicio de escritura

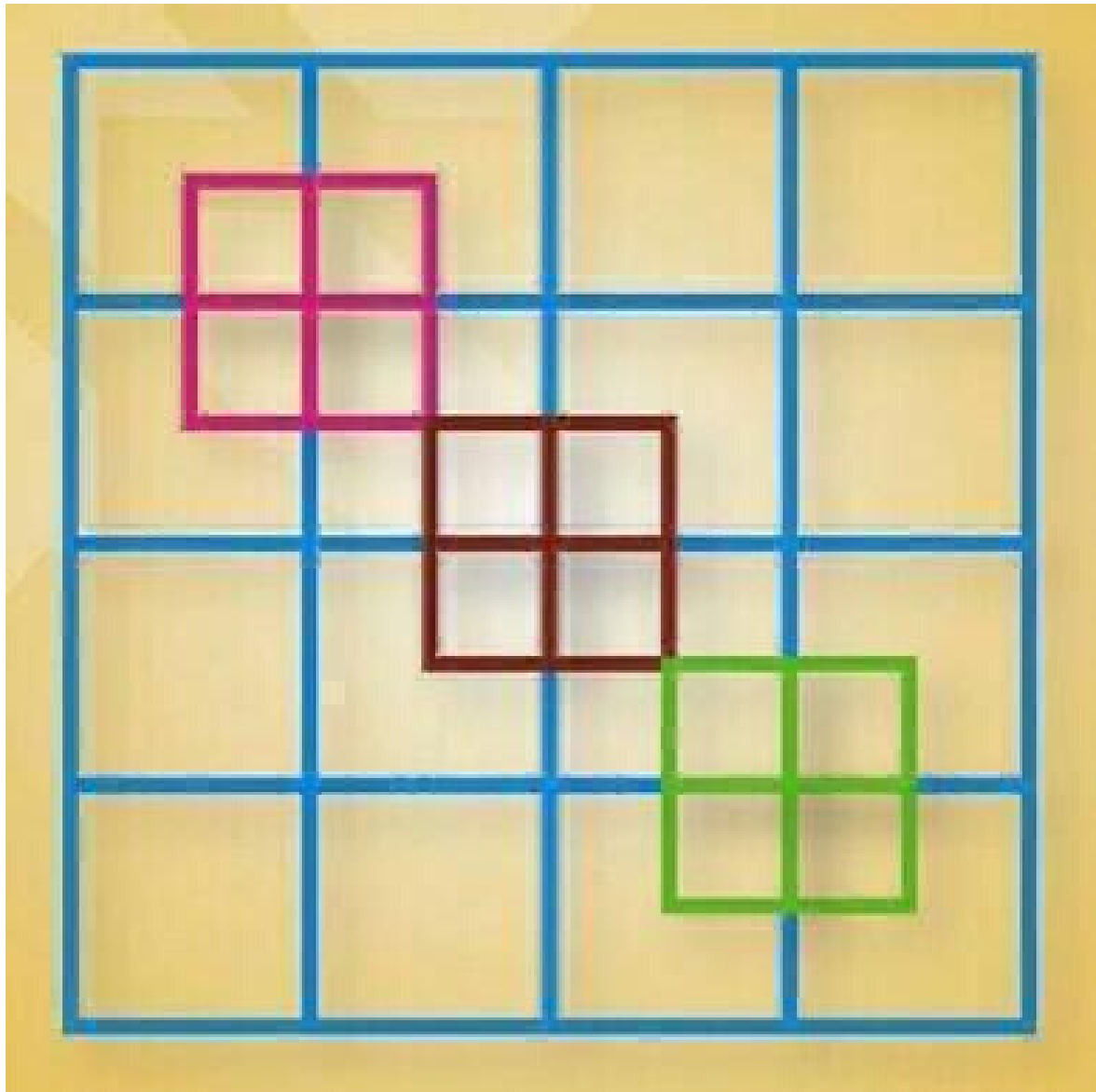


## CREA UNA HISTORIA

¡LANZA EL DADO!	PERSONAJE	ESCENARIO	SITUACIÓN
	Un monstruo de dos cabezas	Dentro de una cueva escondida.	Se encuentra una capa mágica
	Un dragón que no lanza fuego	En una granja	Fue cazado por un tornado
	Una princesa muy valiente	En un cálido desierto	Se perdió en el espacio
	Un robot destartado	En un lago	Le separaron de su amigo
	Un oso poco feroz	En un castillo mágico	Se comió una cereza envenenada
	Una estrella que habla	En un bosque encantado	Perdió la memoria



¿Cuántos cuadrados encuentras?







# Ejercicio de atención

1. Haga palabras con las siguientes letras:

**A - D - O - A - E - J - R - P - A - R**

Por ejemplo: jarra... Recuerde que no puede utilizar otras letras.

.....

.....

.....

.....

**Póngase nota:** Bien (si ha escrito diez o más).  
Regular (si ha escrito menos).

2. Haga palabras con las siguientes letras:

**A - R - I - E - N - D - O - C - A - L**

Por ejemplo: león... Recuerde que no puede utilizar otras letras.

.....

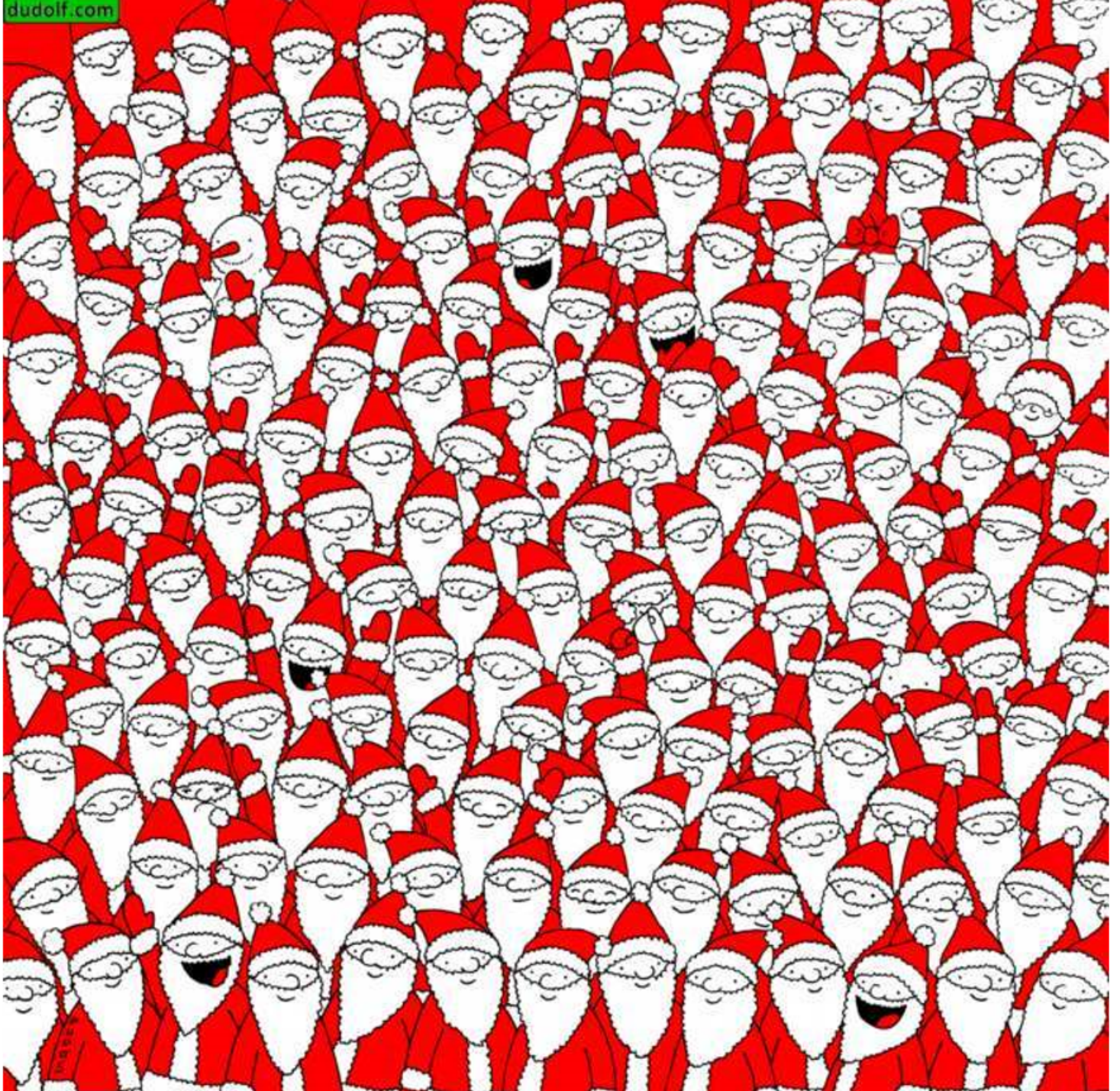
.....

.....

.....

**Póngase nota:** Bien (si ha escrito diez o más).  
Regular (si ha escrito menos).

**Hacer ejercicios mentales todos los días  
ayuda a nuestra memoria**












Encuentra todo lo escondido  
entre estos Noeles

2

3

1

Encuentra los números que correspondan

	x		+		=35
x		x		/	
	x		+		=31
x		+		x	
	x		+		=18
=90		=25		=32	

## Ejercicio de memoria

Lea este texto en voz alta con atención.

### EL AGUA ES VIDA

El agua es el elemento más importante de los alimentos que consumen los seres humanos. Un estado de hidratación adecuado es imprescindible para el buen funcionamiento del corazón, del aparato digestivo, respiratorio y urinario. Los mayores sienten menos la necesidad de beber agua y pueden deshidratarse con más facilidad. Por ello, es recomendable tomar líquidos aunque en ocasiones no se tenga sed, sin importar el tipo de líquido (agua, zumos, refrescos, caldos, etc).

(Tomado de la revista "Tu salud" Enero del 1993. Autor: Serra Rexach, J. A.)

**1** - ¿Es necesaria el agua para el corazón, aparato digestivo, respiratorio y urinario? ¿Por qué?

---

---

**2** - ¿Necesitan las personas mayores beber agua? ¿Por qué? .....

---

---

Lea este texto en voz alta con atención.

### VITAMINAS, SIN PASARSE

Las vitaminas son necesarias para una serie de reacciones bioquímicas. El hombre no es capaz de sintetizarlas, o por lo menos no en cantidades suficientes, por lo que su única fuente son los alimentos. No se ha demostrado que con la edad aumenten los requerimientos de vitaminas, por lo que la mejor manera de evitar el déficit es consumiendo una dieta abundante y variada. Cuando se sospeche alguna carencia de vitaminas, se debe diagnosticar y tratar, pero en ningún caso parece aceptado suplementar indiscriminadamente a todos los mayores con vitaminas y minerales.

(Tomado de la revista "Tu salud" Enero del 1993. Autor: Serra Rexach, J. A.)

**1** - ¿Son las vitaminas necesarias? ¿Por qué? .....

---

---

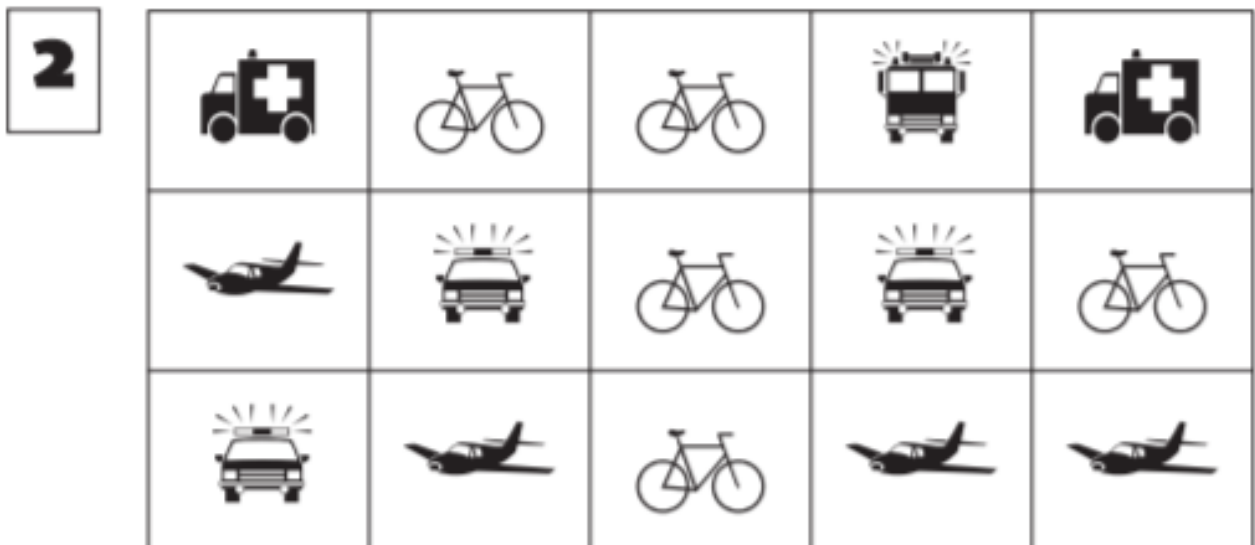
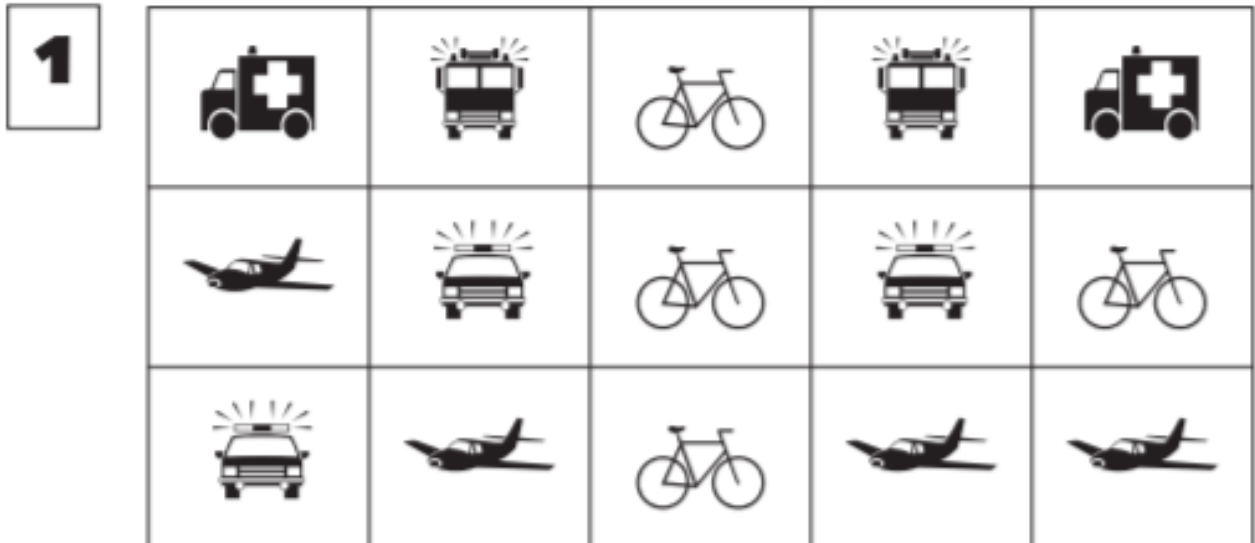
**2** - ¿Necesitan las personas mayores tomar vitaminas? .....

---

---

## Ejercicio de percepción

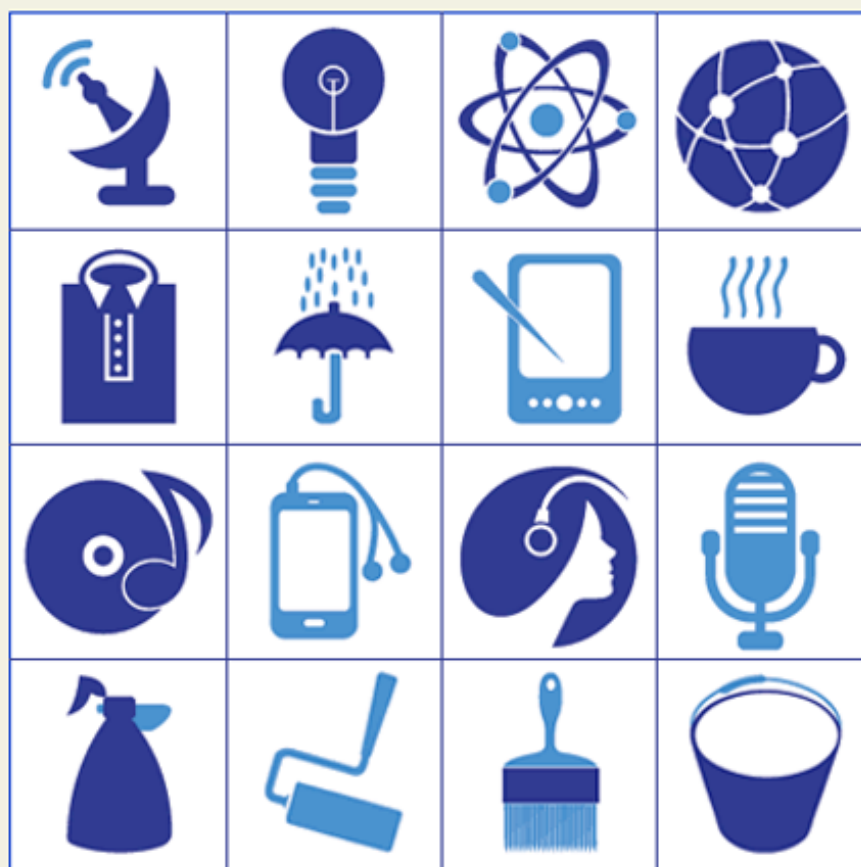
Observe los siguientes cuadros:



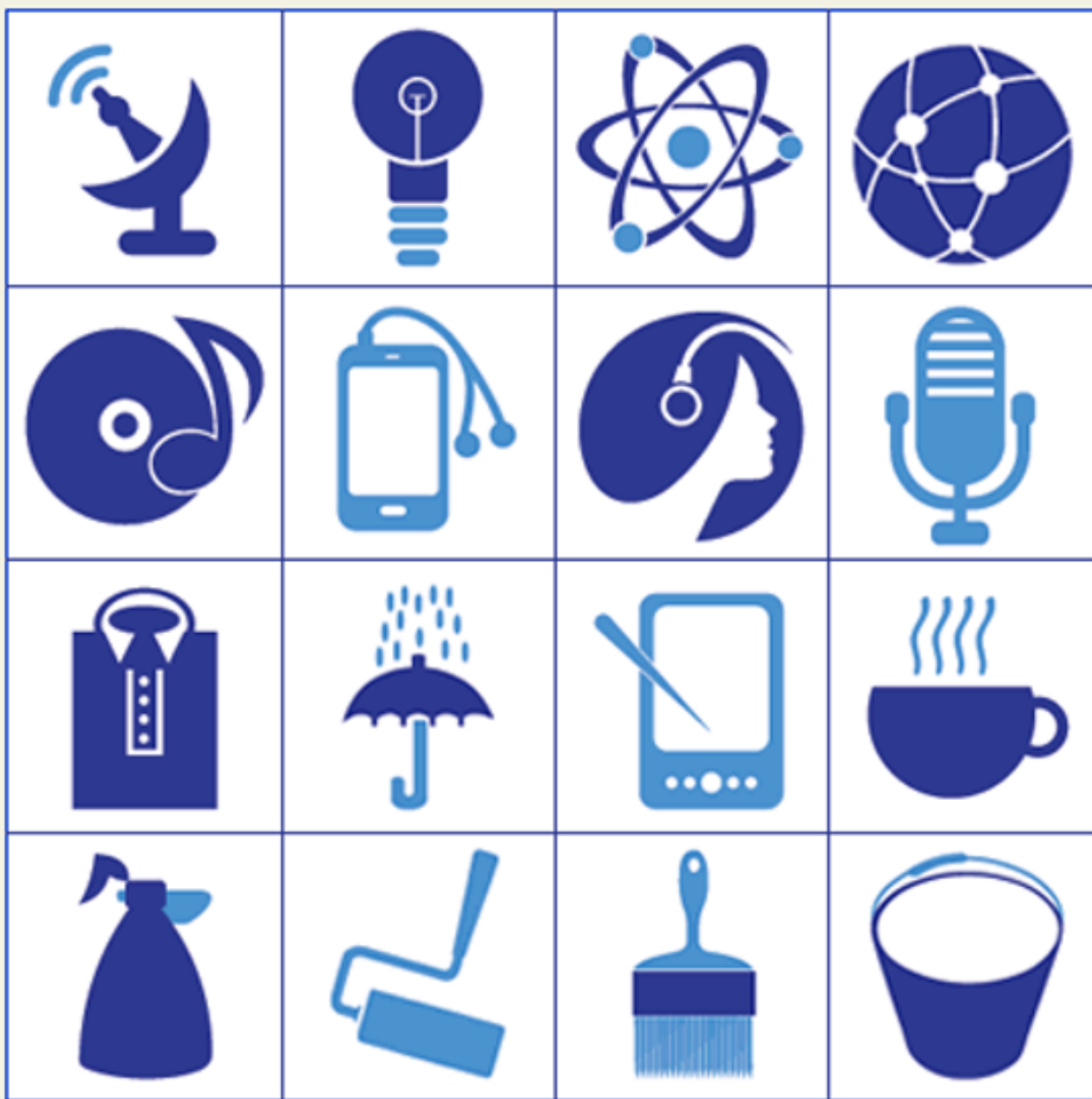
Responda a las siguientes preguntas:

- 1- ¿En cuál hay más bicicletas? .....
- 2- ¿En cuál hay más aviones? .....
- 3- ¿Cuántas ambulancias aparecen en el cuadro 1? .....
- 4- ¿Cuántos coches aparecen en el cuadro 2? .....

# JUEGO PARA EJERCITAR LA MEMORIA VISUAL



Observa esta imagen por 3 minutos y luego pasa a la siguiente



Qué hay diferente?

---

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





# RECOMENDACIONES PARA LA SALUD

**Tés para bajar el colesterol:**

**Té de alcachofa. La alcachofa tiene propiedades depurativas de la sangre y además ayuda a disminuir la presión arterial y prevenir la aterosclerosis.**

**Té de diente de león. ...**

**Té de cúrcuma. ...**

**Té mate. ...**

**Té verde.**



**Alimentos prohibidos para las personas con colesterol alto:**

**Los riñones, el corazón, la lengua, los sesos y especialmente el hígado por su alto contenido en grasas saturadas.**

**Mariscos.**

**Carne roja.**

**Lácteos enteros.**

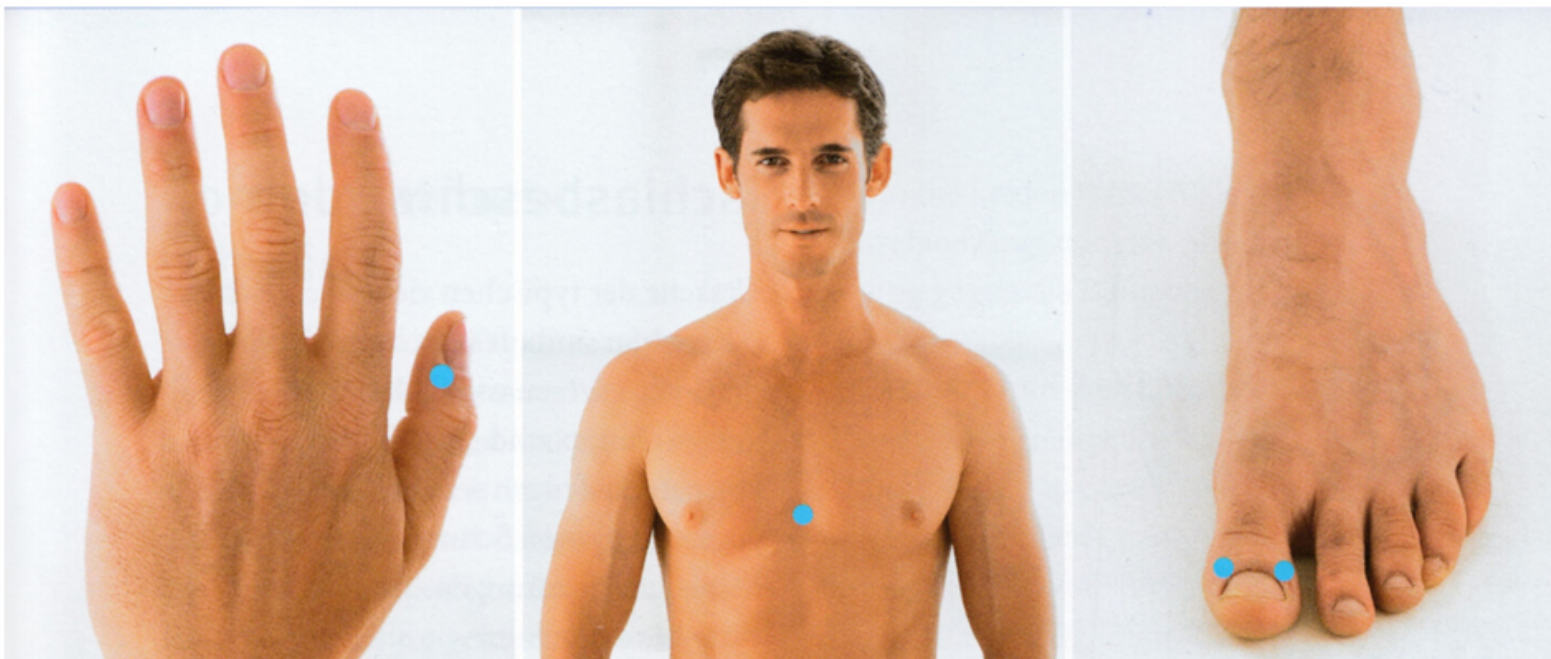
**Los fritos.**



# Acompañamiento psico- corporal TEP

## ***Fortalecer el sistema inmunitario***

Con los dedos medios, presione suavemente los puntos, durante 3 minutos



Referencia: Akupressur Buch - Dr. Franz Wagner

[milena-fuentes.com](http://milena-fuentes.com)

## PARA REFLEXIONAR

***Un sabio dijo:  
"La gente notará los cambios  
en nuestra actitud hacia ellos,  
pero nunca notarán el  
comportamiento suyo que nos  
hizo cambiar"***

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

MCLE-Z