

**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

EL SÍNDROME DE LA CABAÑA

Un síndrome es un conjunto de síntomas que se acumulan y repiten. En este caso, lo que más suele ocurrir y que muchos profesionales comparan con los períodos de aislamiento en la cabaña, son: ansiedad, evitación, irritabilidad, tristeza, miedo, angustia, frustración, incertidumbre, inquietud, tristeza o depresión, sensación de letargo... y, lo que es más propio y lo define mejor, miedo incontrolado de salir al exterior. En realidad, aunque no dudo de que en algunas personas se puedan manifestar todos estos síntomas, la mayoría de nosotros tenemos los miedos normales y que sabemos afrontar. La búsqueda de un nombre y de clasificar tiene más un trasfondo divulgativo que patológico. Aunque tengo la sensación, compartida con muchas personas, que una vez más se quiere convertir en patológico algo que es bastante normal. Hemos vivido una situación excepcional y si respondiéramos como si no hubiera pasado nada... eso sería anormal. Ante una situación anormal, una respuesta normal es, si se me permite el juego de palabras, anormal.



RECOMENDACIONES SOBRE EL SÍNDROME DE LA CABAÑA

- **Haz salidas progresivas graduales. Si sigues con cierto resquemor, sal poco a poco, cada día un poco más lejos.**
- **Márcate objetivos realistas. Está claro que el primer día que hagas deporte no vas a batir todos los récords mundiales.**
- **Evita sitios con aglomeraciones. Si sabes que tal paseo o calle suele estar a tope, ve a sitios menos concurridos.**
- **Habla de los sentimientos y emociones que te provoca salir. Sé comprensivo contigo mismo. Hemos visto las razones por las que nos sentimos así de vulnerables... piensa que estás en un proceso normal y no eres “el loco de la cabaña”.**



- **Controla la información que recibes. Si antes lo recomendamos al inicio, para no intoxicarse de noticias ahora es importante no tener sobredosis de información.**
- **Toma todas las precauciones, como uso de mascarillas, geles y lavado de manos.**
- **Te da la sensación de que no estamos indefensos y de que sí podemos hacer algo para cuidarnos.**
- **Si lo necesitas, dedica unos minutos antes de salir a hacer algo de relajación o respiraciones.**
- **Si ves que la situación te supera, pide ayuda. Los profesionales sabemos cómo ayudarte. Es necesario encontrar la nueva motivación para hacer por salir, quizá la amistad, el disfrutar de compañía o el mero sentir que somos más que lo que nos está pasando y no vamos a dejar que marque nuestro modo de vida.**

Miguel Angel Conesa

¡Retos para la semana!



ACERTIJO

HAY CINCO BOLSAS DE ORO QUE PARECEN IDÉNTICAS, Y CADA UNA TIENE DIEZ PIEZAS DE ORO. UNA DE LAS CINCO BOLSAS TIENE ORO FALSO. EL ORO VERDADERO, EL ORO FALSO Y LAS CINCO BOLSAS SON IDÉNTICOS EN TODOS LOS SENTIDOS, EXCEPTO QUE LAS PIEZAS DE ORO FALSO PESAN 1.1 GRAMOS CADA UNA, Y LAS PIEZAS DE ORO REALES PESAN 1 GRAMO CADA UNA. TIENES UNA PESA DIGITAL SUPERPRECISA Y PUEDES USARLA SOLO UNA VEZ. ¿CÓMO DETERMINARÁS QUÉ BOLSA TIENE EL ORO FALSO?

RESULTADO DE LA ÚLTIMA ENTREGA:

Acertijo: Hay que escoger lo opuesto de lo que ambos dicen porque uno está diciendo la verdad sobre lo que es una mentira, y uno está mintiendo sobre que es verdad.



Relaciona, mediante una línea, estos refranes y dichos populares

A palabras necias

Perro ladrador

Ojos que no ven

No hay mal

A buen entendedor

No dejes para mañana

En boca cerrada

Ladrón que roba a ladrón

El que mucho abarca

merece perdón

corazón que no siente

oídos sordos

lo que puedas hacer hoy

poco mordedor

no entran moscas

que por bien no venga

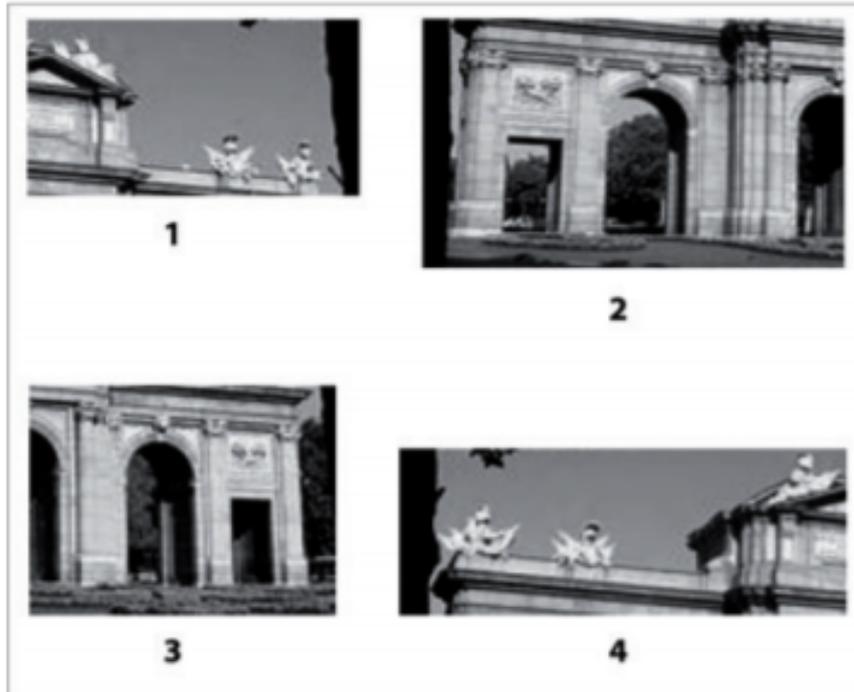
pocas palabras basta

poco aprieta



Ejercicio de percepción

Observe las siguientes imágenes. Es un importante monumento de Madrid. Colóquelas en el orden adecuado y diga de qué monumento se trata, dónde está y escriba algún recuerdo que tenga sobre él.



1- Orden

2- ¿Qué monumento es?

3- ¿Dónde está?

4- Recuerdos:

.....

.....

.....

Observa esta foto y responde



¿Qué se ve en la foto?

¿Cuántas personas hay?

¿Cómo está el día?

¿Cuántas chicas hay?

¿Cuántos chicos hay?

¿Cuántos llevan gafas de sol?

¿Cómo es el paisaje?

SIN MIRAR LA FOTO DE LA PÁGINA ANTERIOR, SEÑALA SI ESTAS ASEVERACIONES SON VERDADERAS O FALSAS

Ahora, sin mirar la foto, diga si las frases que aparecen son verdaderas (V) o falsas (F)

Había un paisaje verde V F

Había un volcán V F

Había una gran roca V F

Había siete personas V F

Había más chicos que chicas V F

Casi todos llevaban gafas de sol V F

El día estaba nublado V F



Intenta en menos de un minuto
decir los colores de cada
palabra sin dejarte afectar por
lo que está escrito.

ROJO AMARILLO VERDE

AZUL NEGRO BLANCO

VERDE NARANJA GRIS

Ejercicio de memoria

Lea este texto en voz alta con atención.

ATENCIÓN Y MEMORIA

La memoria no es algo aislado. Para recordar intervienen varios procesos que hay que tener en cuenta; entre otros: la atención, la percepción y el lenguaje. La atención es fundamental. Lo que no se atiende no se recuerda. Atender es tener abierta la puerta de nuestra mente, de nuestra memoria. Si estamos atentos a un suceso o a un mensaje le abrimos las puertas de nuestra memoria y puede entrar lo que queremos recordar. En este aspecto hay dos problemas que dificultan el recuerdo: Por un lado, atender a varias cosas a la vez, es decir, en el fondo a ninguna. Y por otro lado, la preocupación excesiva por algo: problemas personales o familiares, enfermedades, conflictos... Se está pendiente del problema que ocupa toda nuestra atención, haciendo difícil o imposible registrar lo que sucede a nuestro alrededor...

Los ejercicios de atención son: hacer sopa de letras, tachar una letra determinada, contar hacia atrás,....

Los ejercicios de atención y las técnicas de relajación van a ser muy útiles para ayudarnos a aumentar la capacidad de concentración y dirigir nuestra atención.

1 - ¿Es necesaria la atención para la memoria? ¿Por qué?

.....

.....

2 - ¿Qué cosas nos pueden dificultar para atender?

.....

.....

3 - ¿Qué ejercicios de atención se pueden realizar?

.....

.....

4 - ¿La relajación mejora la atención y la memoria?

.....

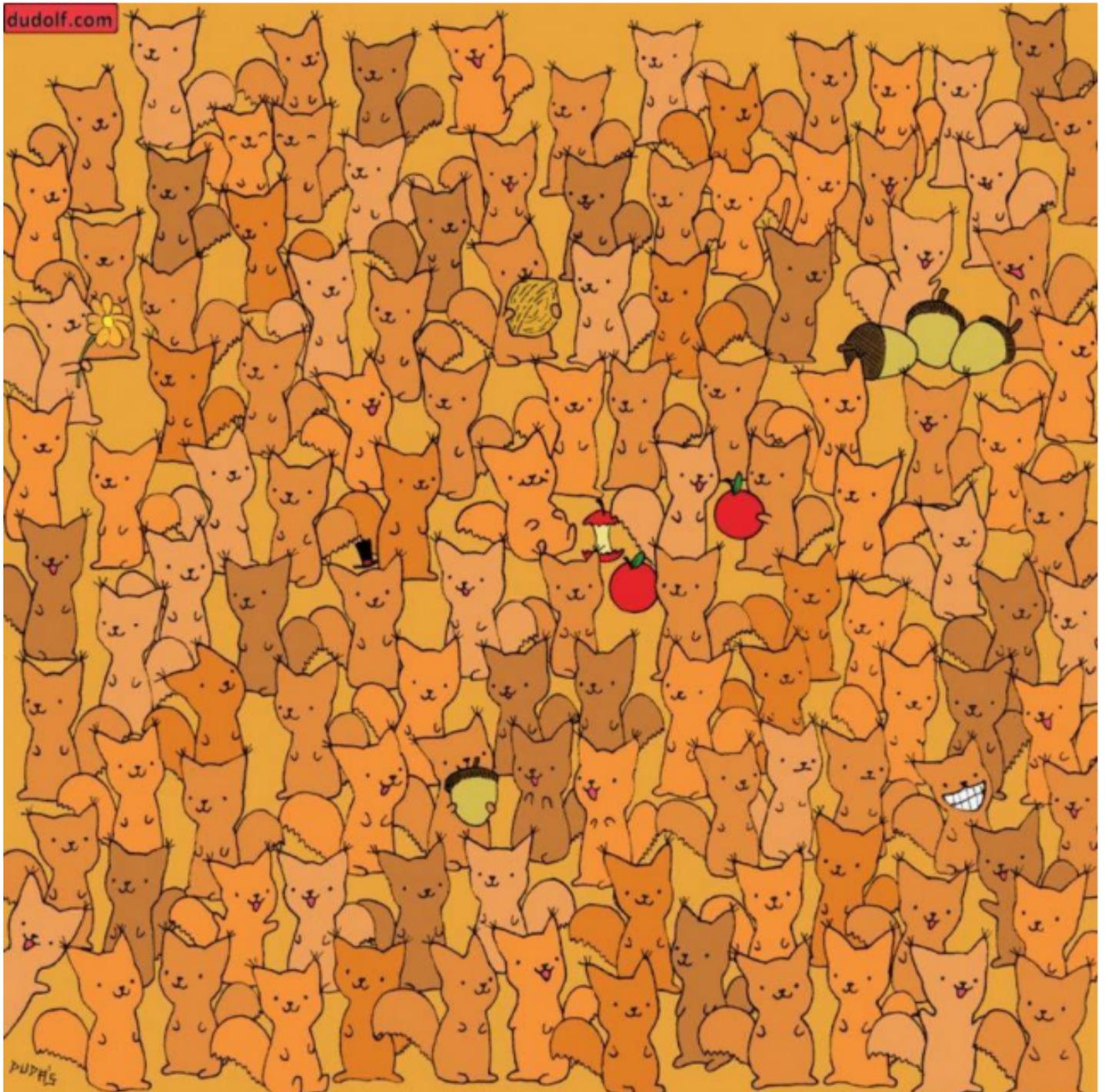
Ejercicio de visualización

- 1- Observe con detenimiento esta imagen.
- 2- Mientras la ve, vaya diciendo lo que observa, así se le grabará mejor (Por ejemplo, diga: "en la imagen se puede ver una mesa puesta para comer, con platos y cubiertos, una jarra de cristal con agua,....").



- 3- Cierre los ojos e imagínesse la imagen durante unos instantes, recordando todos los detalles.
- 4- Tape con una mano la imagen y responda a estas preguntas:
 - A. ¿Qué cubiertos aparecen en la imagen?
 - B. ¿Qué objetos de cristal distingue en la imagen?
 - C. ¿Cuántos platos se encuentran sobre la mesa?
 - D. ¿Observa alimentos? ¿Dónde?
 - E. ¿Qué bebida contiene la jarra?
 - F. ¿De qué material es la mesa?
 - G. ¿Observa algún objeto decorativo sobre la mesa? ¿Cuál es?
 - H. ¿Cuántas sillas ve en la imagen?

Busca el ratón entre estas
ardillas



Busca el pingüino entre estos
tucanes



Para reír.... a propósito de la cuarentena



Cuando no sabes si estás
Subiendo al avión o
Entrando a quirófano



**Conclusión: el COVID19
es como los cuernos.
Unos ya lo tienen; otros lo
tendrán y muchos nunca
sabrán que lo tuvieron.**



**Por favor de hoy en
adelante poner nombre
y apellido en sus
mascarillas porque en
la calle les encuentro
me saludan y ni sé
quién también sera**



RECOMENDACIONES PARA LA SALUD

Alimentos ricos en hierro:

MARISCOS.- 3,5 onzas o 100 gramos de almejas proporcionan un 155% de IDR en hierro. El marisco también es rico en muchos otros nutrientes y podría incrementar los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno) en la sangre.

ESPINACAS.- Las espinacas proporcionan un 20% de IDR en hierro por cada ración, junto al aporte de muchas vitaminas y minerales. También contienen importantes antioxidantes.

LEGUMBRES.-

Una taza con 198 gramos de lentejas cocidas proporcionan un 37% de IDR en hierro. Las legumbres también son ricas en folato, magnesio, potasio y fibra, e incluso pueden ayudar en la pérdida de peso.

Salud

Acompañamiento psico- corporal TEP

Gripe

Con el dedo medio,
presiona, suavemente,
el punto, durante 3
minutos

Repite con el otro pie



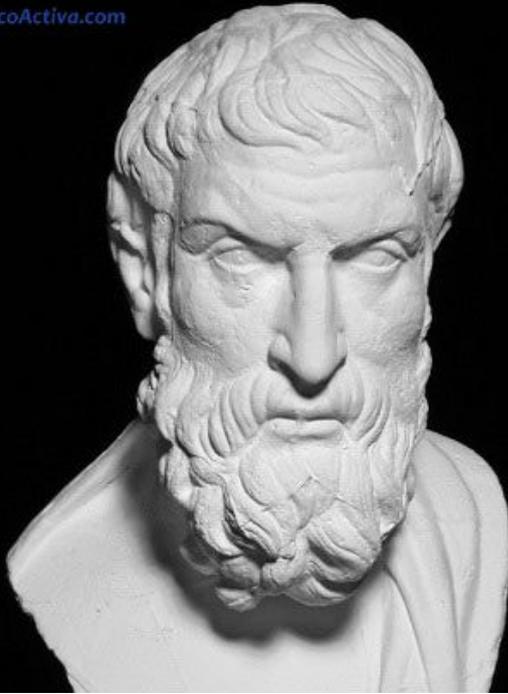
Referencia: Akupresur Buch - Dr. Franz Wagner

milena-fuentes.com

 [milena fuentes.psi](https://www.instagram.com/milena fuentes.psi)

PARA REFLEXIONAR

 PsicoActiva.com



El que no considera lo que tiene como la riqueza más grande del mundo es desdichado, aunque sea el dueño del mundo.

Epicurio

ESTAMOS PARA TI.

044 281 06 06

mcle@claretianos.ch



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

MCLE-Z