

**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 sentido en la vida.**

El paso del tiempo es inexorable y vale la pena transitar en la vida sin preocuparse tanto por lo que hagan o dejen de hacer los demás; por los errores que no podemos cambiar y por esos deseos que no pudimos cumplir.

El tiempo y la madurez nos ofrece nuevas perspectivas y enriquece nuestra experiencia y cada quien tiene el derecho de vivir ese proceso conforme su propia autenticidad. Solo así sentirá su libertad y responsabilidad.

Si queremos que alguien advierta un error, provoquemos que lo mire por sí mismo, que lo evalúe por sí mismo, que lo procese por sí mismo. Confiemos en su derecho de afrontar la vida con sus propias herramientas personales.

**!!Ayudar no es juzgar es acompañar!!**



## **Pongámos sentido a la vida.**

Amar será siempre la mejor “pastilla” para afrontar la vida. El amor es la respuesta para todas las aventuras de esta existencia, aún cuando sean duras y crudas.

Pero, ¿qué es el amor?

Reflexiona sobre él. Siéntelo. Recuerda esos momentos en los que incendió tu vida y navega en su profundidad.

Nadie puede decirte qué es, porque el amor no es definible ni es posible conceptualizarlo.....

Entra en tu refugio interior, apaga el ruido de afuera y búscalos.

No tienes que leer sobre el amor, estudiarlo o analizarlo. El habita en ti.



## **Pongámos sentido a la vida.**

Practica el altruismo y la prosocialidad. El altruista no está centrado en sí mismo. Sabe que en el mundo existen otras personas para cuidar. Es libre del egoísmo.

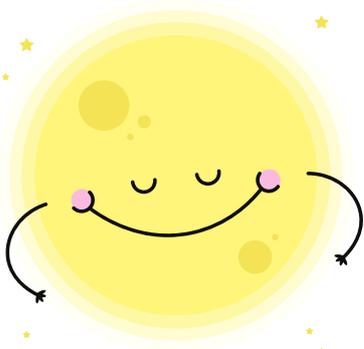
¿Cuánto somos capaces de empalizar con el sufrimiento ajeno sin esperar nada en cambio?

Sé generoso con tu tiempo. LLeva tu buena compañía, tu humor, tu risa a otros. Abre tu mente siempre a la novedad que guarda cada persona y disfruta de hacer algo por ellas.



# ¡Retos para la semana!

## ACERTIJO



Estás paseando por un camino y de pronto entras en una bifurcación. Un camino lleva a una muerte segura; el otro conduce a la felicidad eterna. No sabes cuál es cuál. En el medio del comienzo de la bifurcación, te encuentras con dos hermanos que saben qué camino es el bueno. Un hermano siempre dice la verdad y el otro siempre miente. Sólo puedes hacerles una pregunta. ¿Cómo determinarías qué camino tomar, o sea, el de la felicidad eterna?

### RESULTADOS DE LA SEMANA PASADA:

**Acertijo:** La del león, porque este estaría muerto después de no comer durante tres meses.

**Adivinanza:** El papel. La hoja de papel.

# Ejercicio de escritura



Agudiza tus sentidos y mejora tus descripciones. Hay dos formas de realizar este ejercicio: una para llevarlo a cabo en solitario y otra con la ayuda de alguien en casa.

Elige algún objeto de casa y, con los ojos cerrados, examínalo durante unos minutos. Concéntrate en su temperatura, tacto, olor, sonido... Luego, abre los ojos y deja el objeto a un lado para escribir un pequeño párrafo (unas 100 palabras) describiéndolo a través de las sensaciones que te ha provocado. También puedes pedir a alguien en casa que seleccione un objeto sin que tú lo sepas y repites el ejercicio.





Rellena las casillas con el número o letra que corresponda, como vez, cada letra se asocia a un número

A	B	C
1	2	3

A	3	B	2	1	C	A
2	C	1	3	A	B	C
3	2	A	B	1	C	3

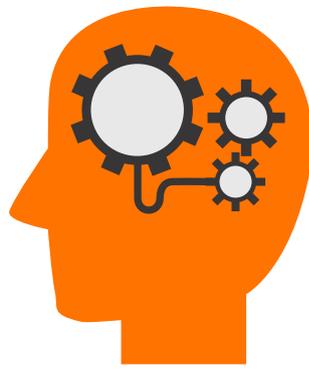


## Ejercicio de atención

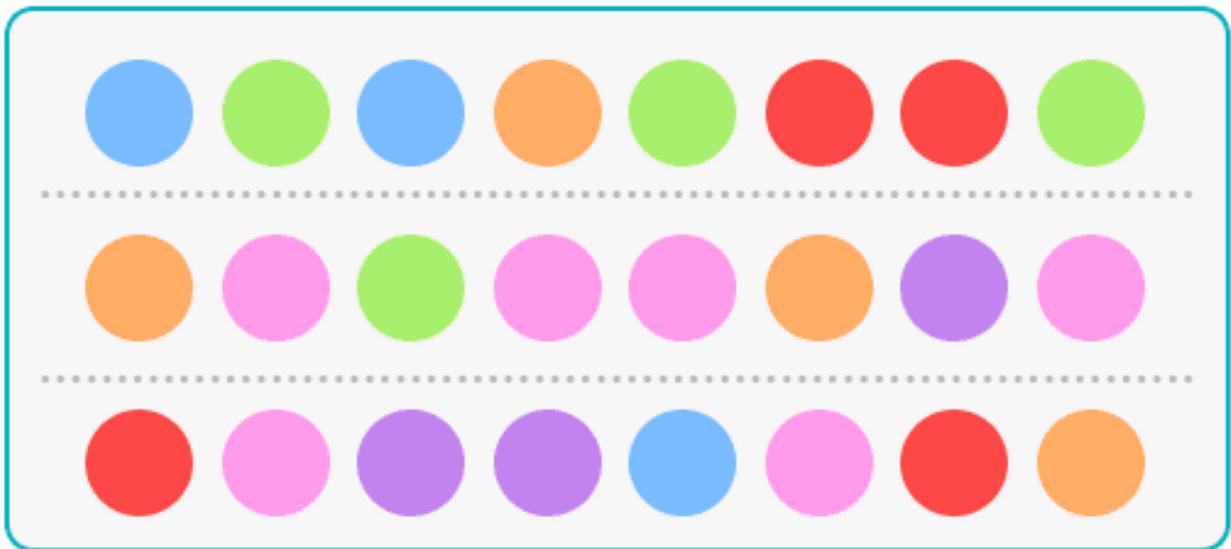
Rellena las casillas con el número o letra que corresponda, como vez, cada letra se asocia a un número

B	H	I	C	T	D	R
2	9	5	6	3	8	7

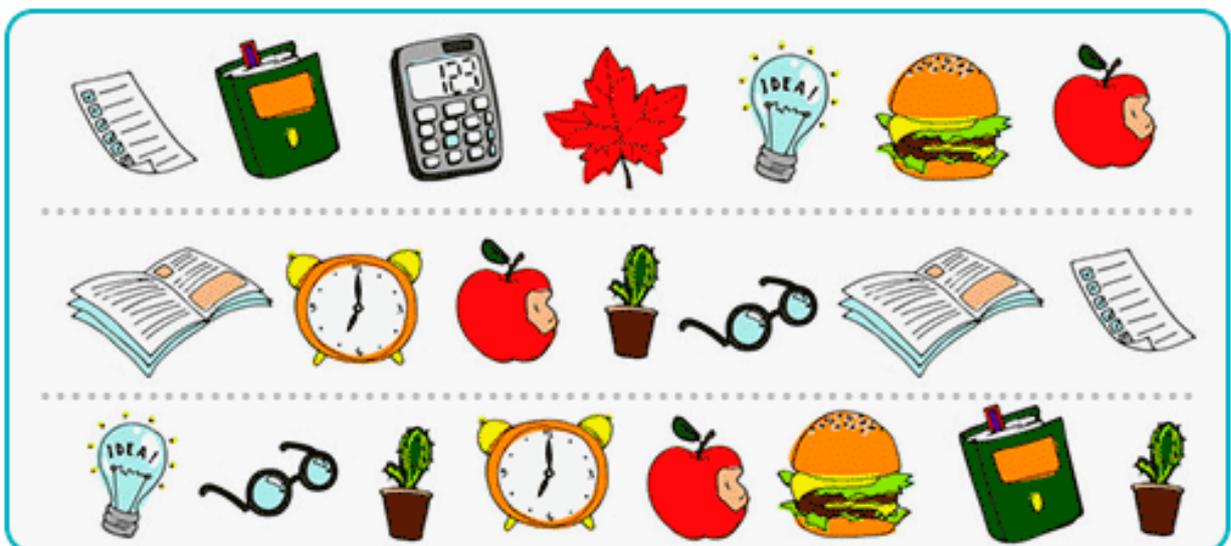
C	7	B	9	8	I	2
D	3	R	5	B	H	6
2	I	8	C	T	7	9



Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recíte los colores en voz alta.

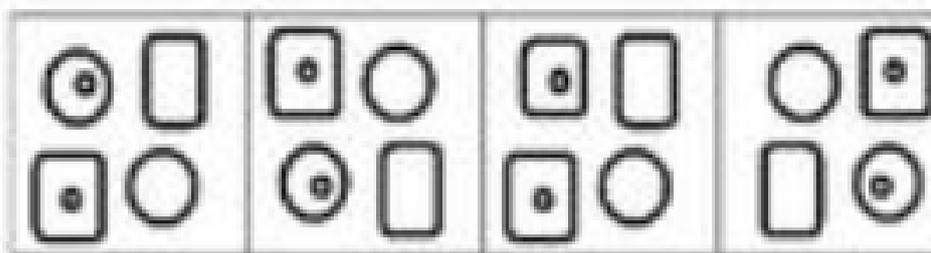
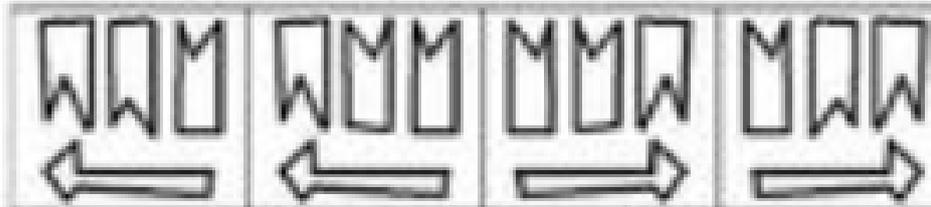
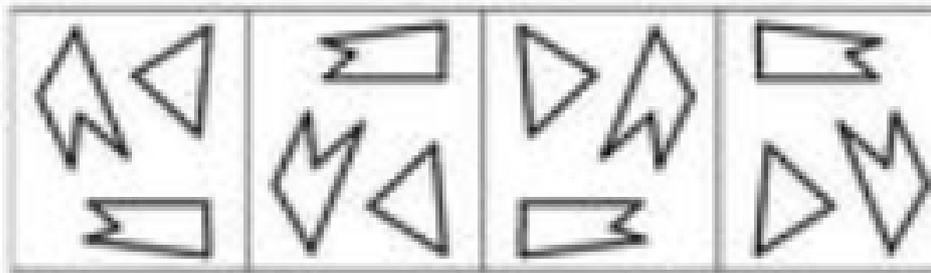
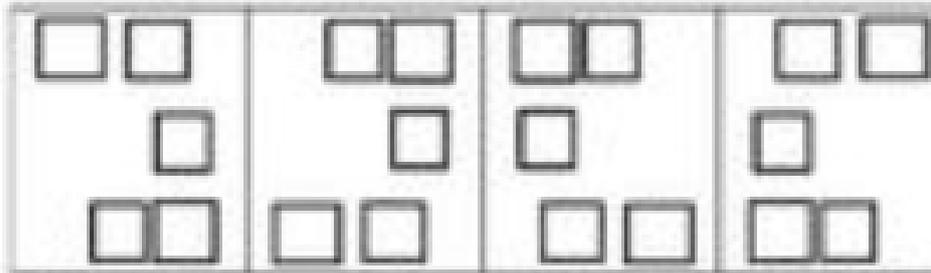
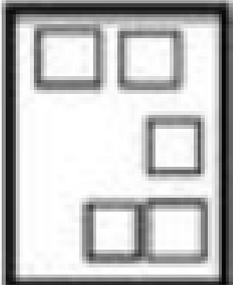
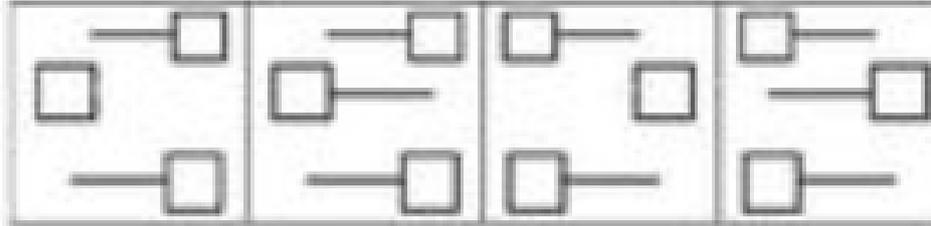
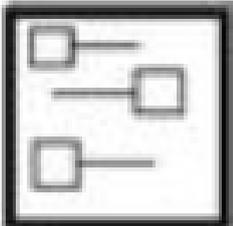
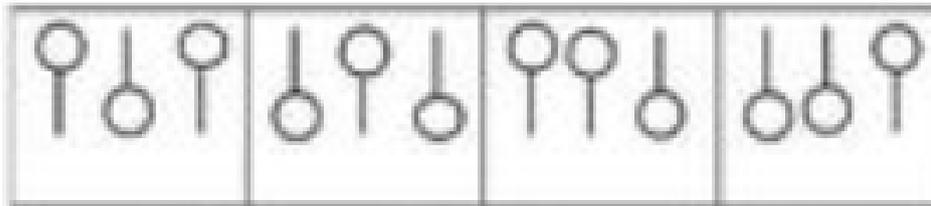
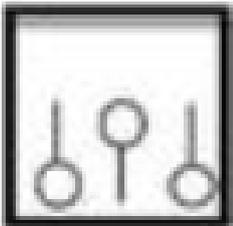


Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recíte los siguientes objetos en voz alta.

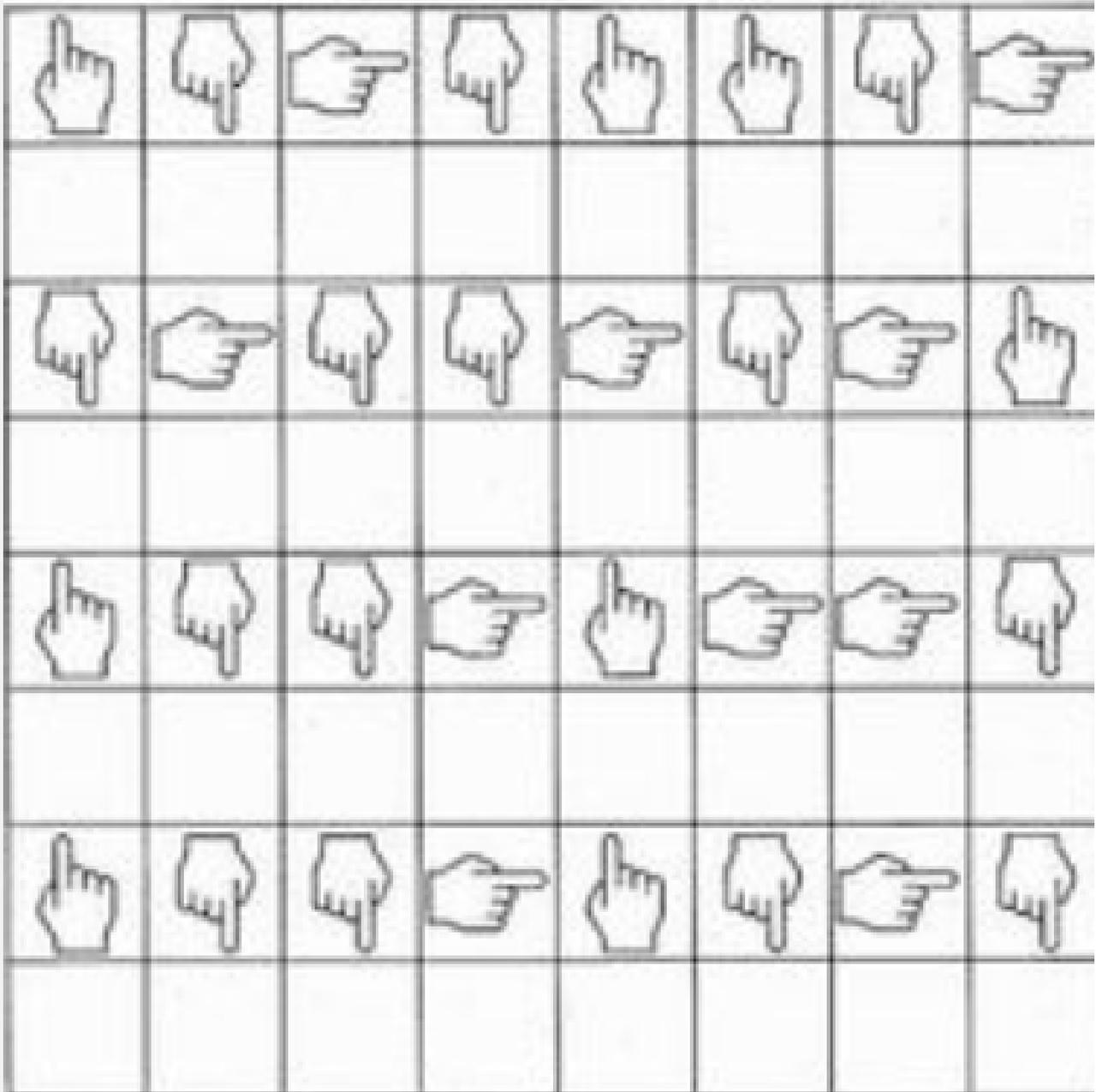
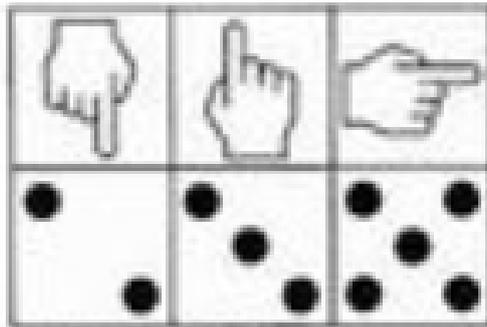




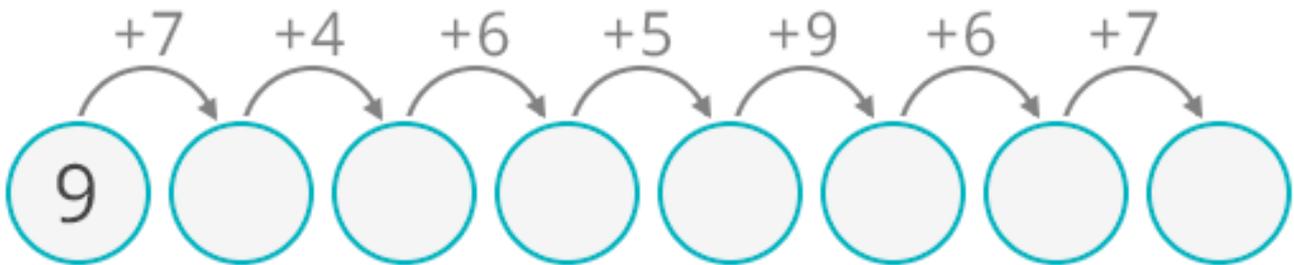
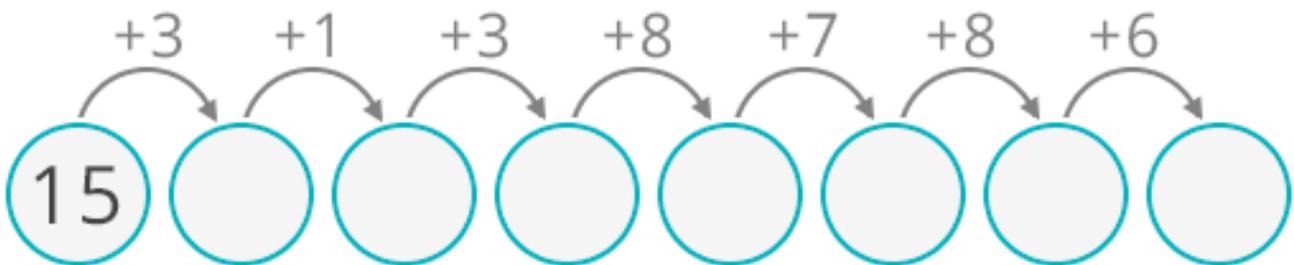
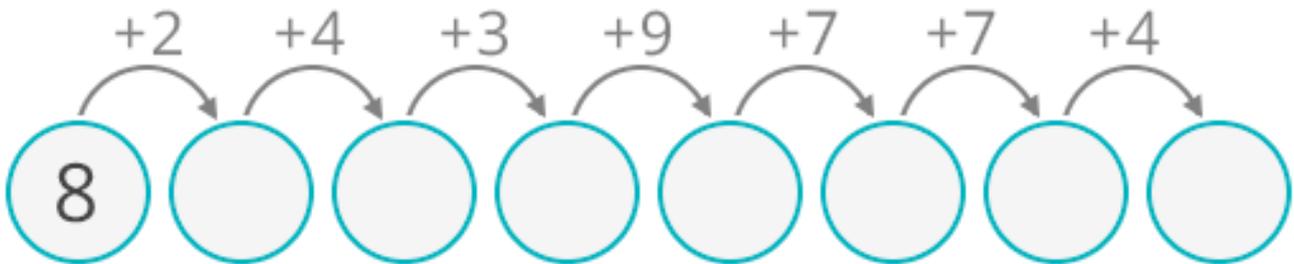
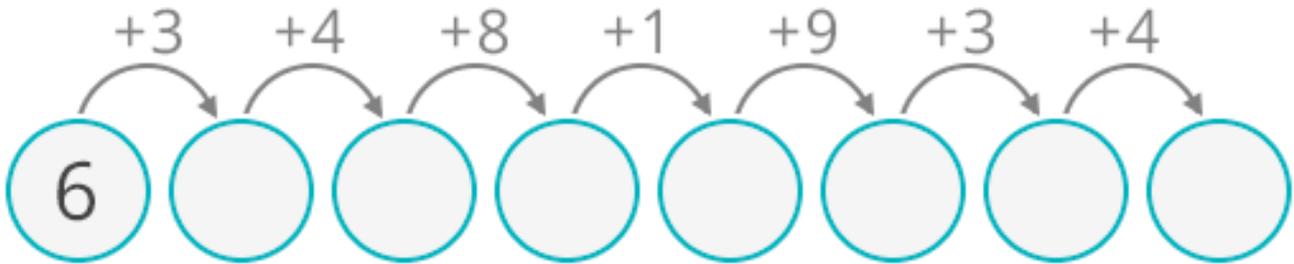
Mira el primer cuadro y encuentra su igual.



Dibuja debajo de cada señal, la  
ficha de dominó que  
corresponda



Sumas en serie:



**La consigna de este juego es encontrar el número que sigue en la serie. Un juego de razonamiento y deducción para entrenar tus neuronas.**

**3, 5, 8, 13, 21, 34, ?**



**Pon un 2 debajo de M, un 4 debajo de P y un 3 debajo de W. Suma cada una de las filas y después suma el resultado final**

M	W	N	M	P	W	N		
	+		+		+		=	
P	W	M	F	N	P	W		
	+		+		+		=	
N	F	P	N	W	F	P		
	+		+		+		=	
M	N	W	M	F	M	P		
	+		+		+		=	

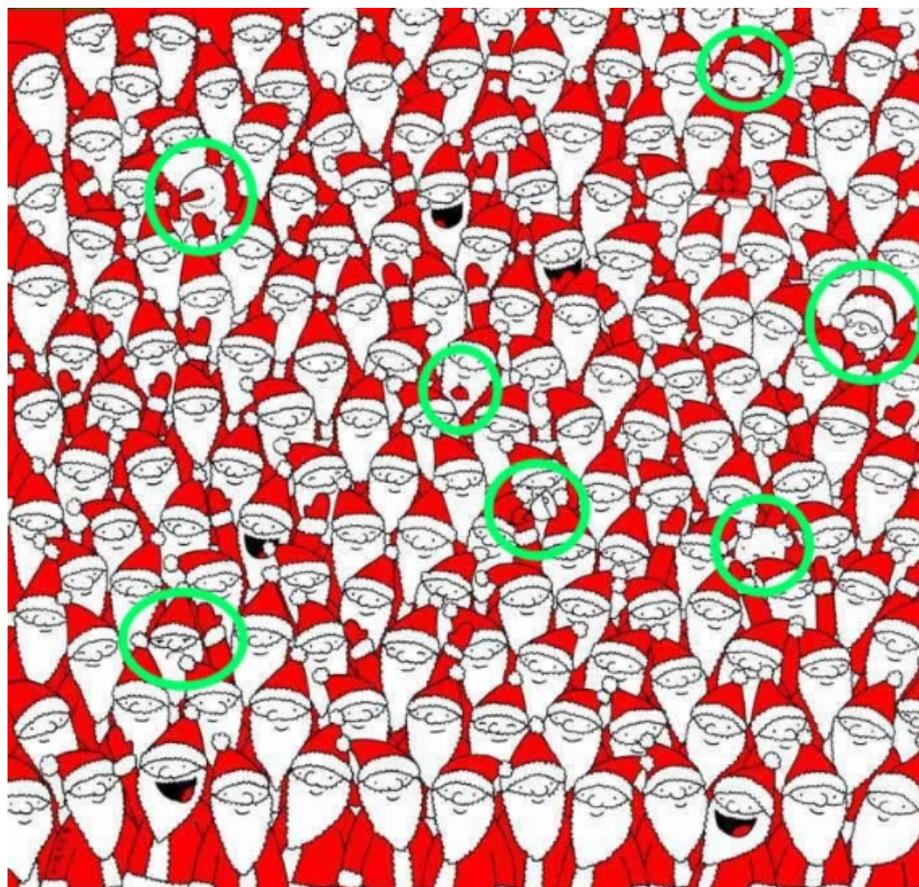
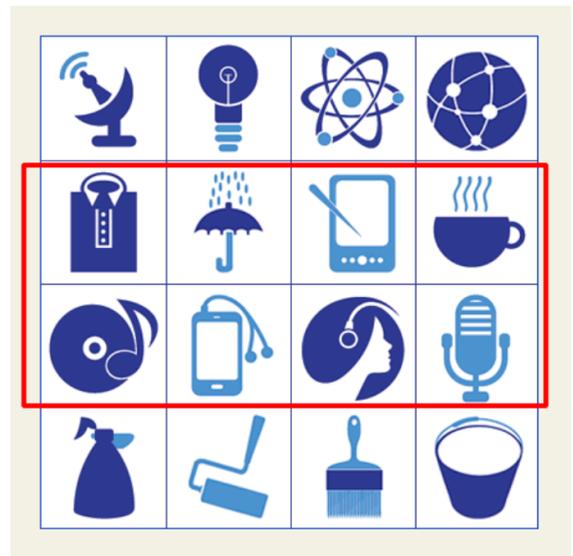
  

M = 2	P = 4	W = 3
-------	-------	-------

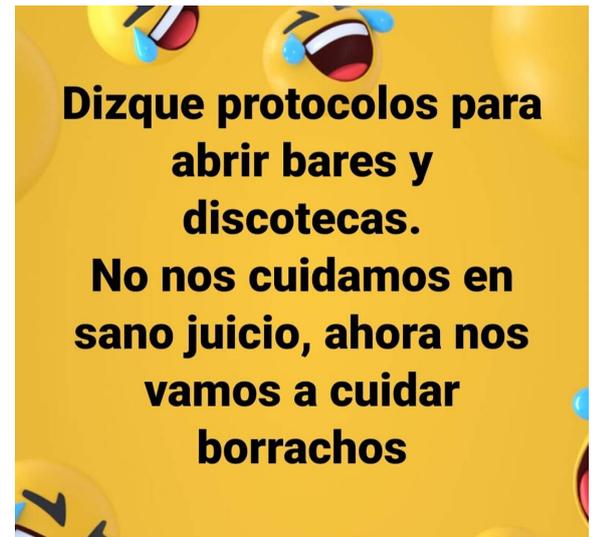
# Resultados de los ejercicios de la semana pasada

<b>9</b>	x	<b>3</b>	+	<b>8</b>	=35
x		x		/	
<b>5</b>	x	<b>6</b>	+	<b>1</b>	=31
x		+		x	
<b>2</b>	x	<b>7</b>	+	<b>4</b>	=18
=90		=25		=32	

Slución

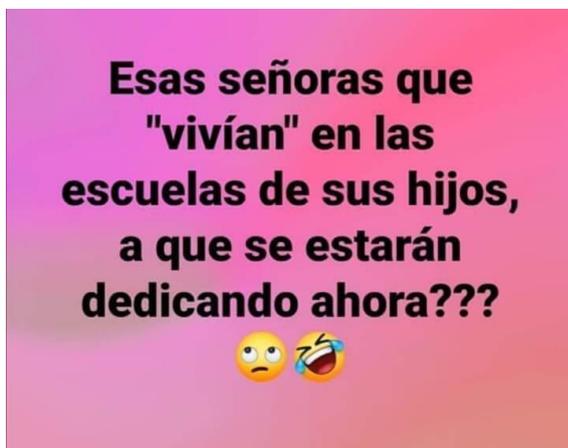


# Para reír.... a propósito de la cuarentena



VIRALWORLD.ES

**Astronauta se niega a volver a la tierra ya que en la Luna sus problemas tienen menos gravedad.**



# **RECOMENDACIONES PARA LA SALUD**

**Los triglicéridos son el principal tipo de grasa transportado a todo el organismo para dar energía o bien para ser almacenados como lípidos (grasas) en las células del cuerpo. La alimentación afecta de manera significativa la utilización de las grasas por el organismo y por este motivo es importante controlar bien su dieta. Después de comer su cuerpo convierte las calorías que no necesita usar de inmediato en triglicéridos. Por esta razón, no debe excederse en la cantidad de calorías que se consumen al día ya que las dietas altas en calorías estimulan la producción de triglicéridos en el hígado.**

# **Para bajar los triglicéridos**

**Aumente el consumo de fibra dietética  
Sustituya el pan blanco por pan 100%  
integral.**

**Consuma cereales integrales.**

**Consuma papas (patatas) con su piel.**

**Consuma 1 cucharada de avena integral en  
½ vaso con agua en ayunas.**

**Consuma por lo menos 3 frutas con fibra al  
día: manzanas, naranjas, peras, mandarina,  
piña,**

**Consuma una abundante cantidad de  
ensalada de vegetales, antes del almuerzo y  
la cena.**

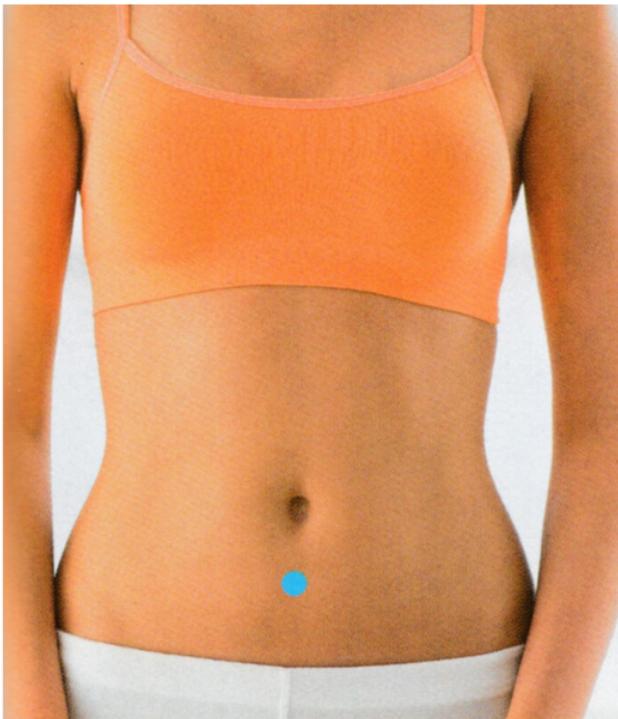
**Consuma legumbres como frijoles,  
garbanzos, guisantes y lentejas**

**Consuma nueces y semillas: almendras,  
macadamia, pecanas, maní.**

**En vez de cereales refinados consuma  
cereales integrales: arroz integral, avena  
integral, pasta hecha de trigo integral, pan  
integral.**

# Salud

## Acompañamiento psico- corporal TEP



### ***Falta de energía o cansancio***

Con los dedos pulgar e índice, pellizca, suavemente, el punto, entre 5 y 10 minutos

Referencia: Akupressur Buch - Dr. Franz Wagner

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



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

# PARA REFLEXIONAR

*Si quieres iluminar el  
sufrimiento del mundo...  
elimina todo lo oscuro  
que hay en ti...*

*En verdad...  
el mayor regalo que  
tienes para ofrecer  
es el de tu propia  
transformación...*

**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**