



**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**

## *PENSANDO SIN PENSAR MAL*

- **Evita el pensamiento del todo o nada.**
- **Conviértete en tu mejor compañía.**
- **En tu diálogo interno no te menosprecies o uses demasiado la auto crítica.**
- **Ríete de tus errores. Integra el humor a tus momentos complicados.**
- **Cuida de tus filtros mentales. Observa si usas filtros negativos o desalentadores.**
- **No te obsesiones con algo, todo pasa y un pensamiento repetitivo solamente te desgasta emocionalmente.**
- **Pensar en el pasado y querer cambiarlo es imposible, pero sí que puedes aprender a mirarlo desde otras perspectivas que impliquen crecimiento para ti y los demás.**
- **Acepta tus logros, celebra tus experiencias positivas.**
- **No te apresures a sacar conclusiones.**
- **Observa que no confundas sentimientos con hechos.**

# *PENSANDO SIN PENSAR MAL*

- **Perdónate. Todos cometemos errores, y las equivocaciones no son sino medios para aprender.**
- **Evita vivir en el «debería» y «tendría que».**
- **Enfócate en los valores de tu vida y cuídalos con esmero.**
- **Recuerda que "EL QUE PUDO, PODRÁ". Confía en tus habilidades y destrezas y compártelas.**
- **Haz cosas que disfrutas. Comienza a hacer una lista de las cosas que disfrutas y recuerda que la nutrición psíquica es tan importante como la física.**
- **Pasa tiempo acompañado de personas y comparte con ellas lo más que puedas. Ríete y diviértete. La vida ocurre solamente una vez y hay que celebrarla a cada instante.**



# Retos

**Un granjero tiene 10 conejos, 20 caballos y 40 cerdos. Si llamamos "caballos" a los "cerdos", ¿cuántos caballos tendrá?**

**Es algo que que crece, pero que se encoge al mismo tiempo ¿Qué es?**

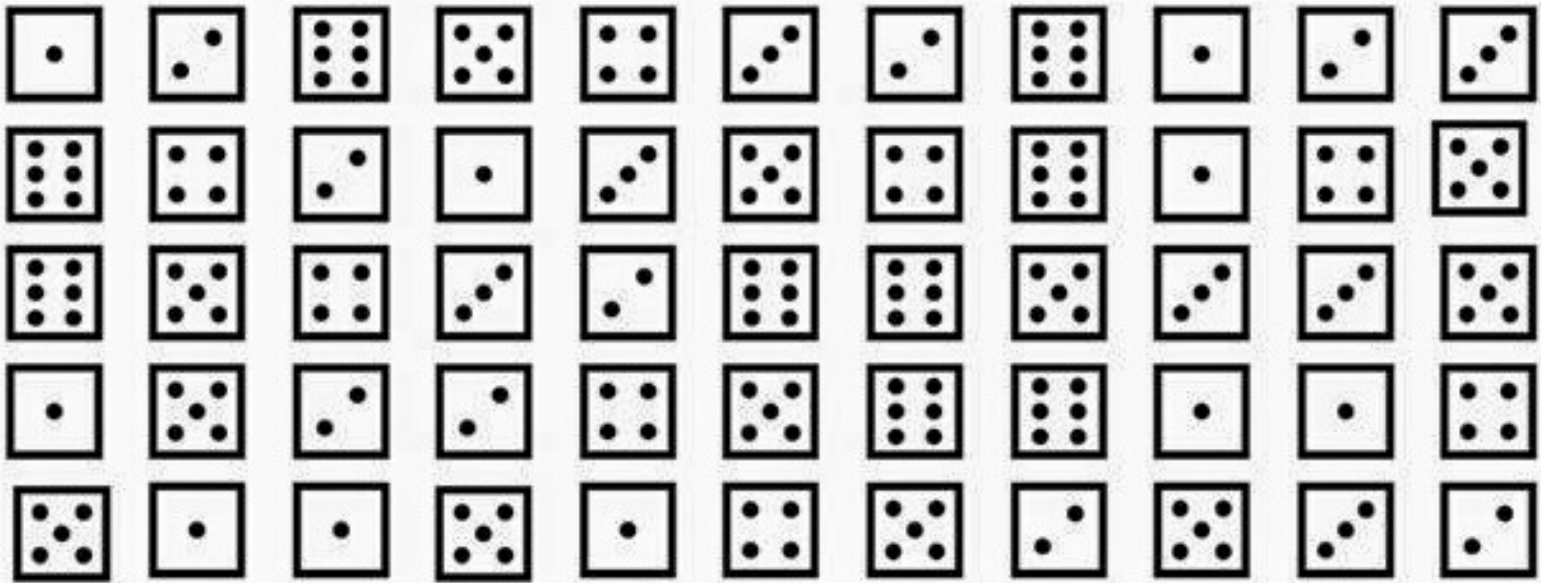
**Conozco todos los idiomas y siempre tengo la cabeza bocabajo. ¿Quién soy?**

**RESULTADO DE LA ÚLTIMA ENTREGA:**

**Acertijo: Hay que coger una pieza de oro de la primera bolsa, dos de la segunda, tres de la tercera, cuatro de la cuarta y cinco de la quinta. Si el peso en la balanza termina en 1, entonces sabrás que la primera bolsa tiene el oro falso. Si el peso en la balanza termina en 2, entonces la segunda bolsa tiene el oro falso, y así sucesivamente.**



Encuentra el dado que más se repite



El dado que más se repite  
contiene el número\_\_

---

Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recite las letras o números en voz alta.

P - H - U - W - C - B - A - J

O - P - Y - T - M - N - B - Z

W - C - V - N - H - R - F - Q

1 - 6 - 6 - 9 - 8 - 9 - 7 - 6

7 - 4 - 5 - 6 - 4 - 1 - 2 - 0

9 - 9 - 1 - 2 - 1 - 2 - 4 - 5

---

Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recíte las letras o números en voz alta.

A - E - E - U - I - I - O - U

E - E - A - I - O - I - O - E

A - I - O - I - A - U - E - I

4 - 6 - 6 - 5 - 4 - 5 - 6 - 5

2 - 2 - 1 - 1 - 2 - 1 - 2 - 1

6 - 7 - 6 - 8 - 6 - 7 - 6 - 7

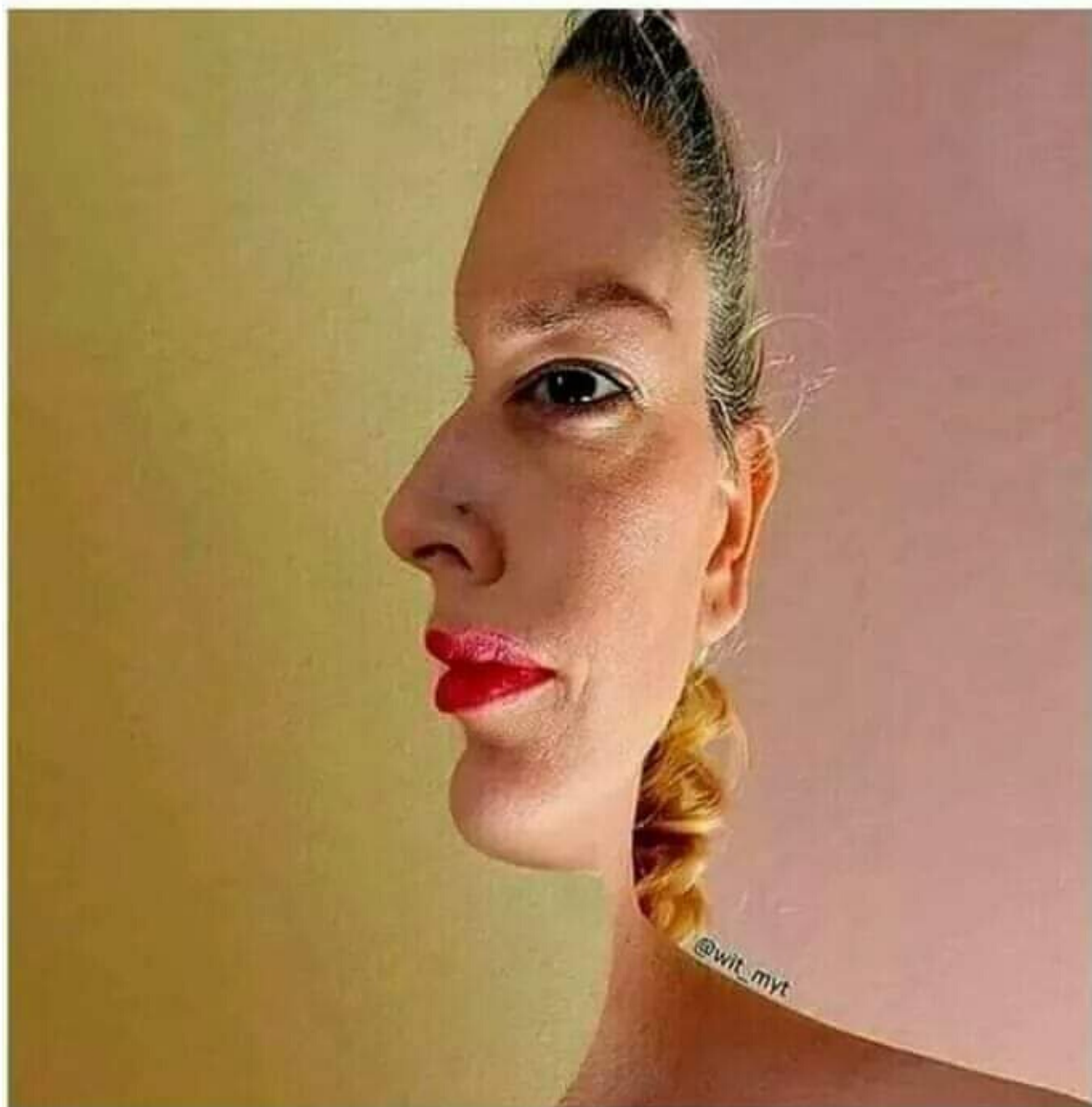


# Ejercicio de percepción





¿ESTÁ DE LADO O DE FRENTE?



**Las listas de abajo tienen al azar, 20 pares de palabras que forman una palabra completa conocida, intenta averiguar cuáles son las palabras compuestas y escríbelas.**

abre

selva

plumas

compra

mata

puros

vidas

hierba

medio

rasca

noche

cargas

espanta

mañanas

cartas

barros

madre

calle

vajillas

buena

busca

cielos

monda

corta

boca

humor

pájaros

corta

guarda

día

cesto

buena

suegras

dientes

canta

monta

venta

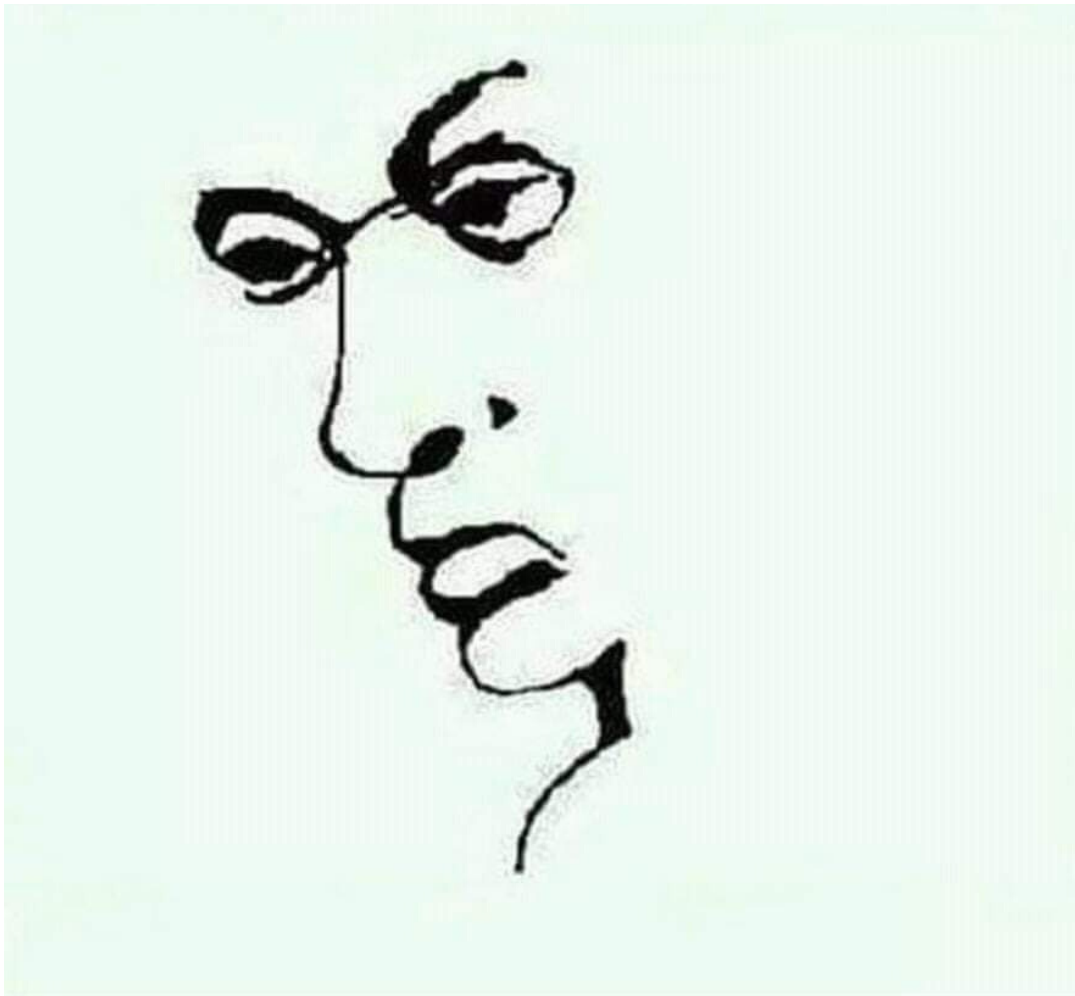
balón

lava

mal

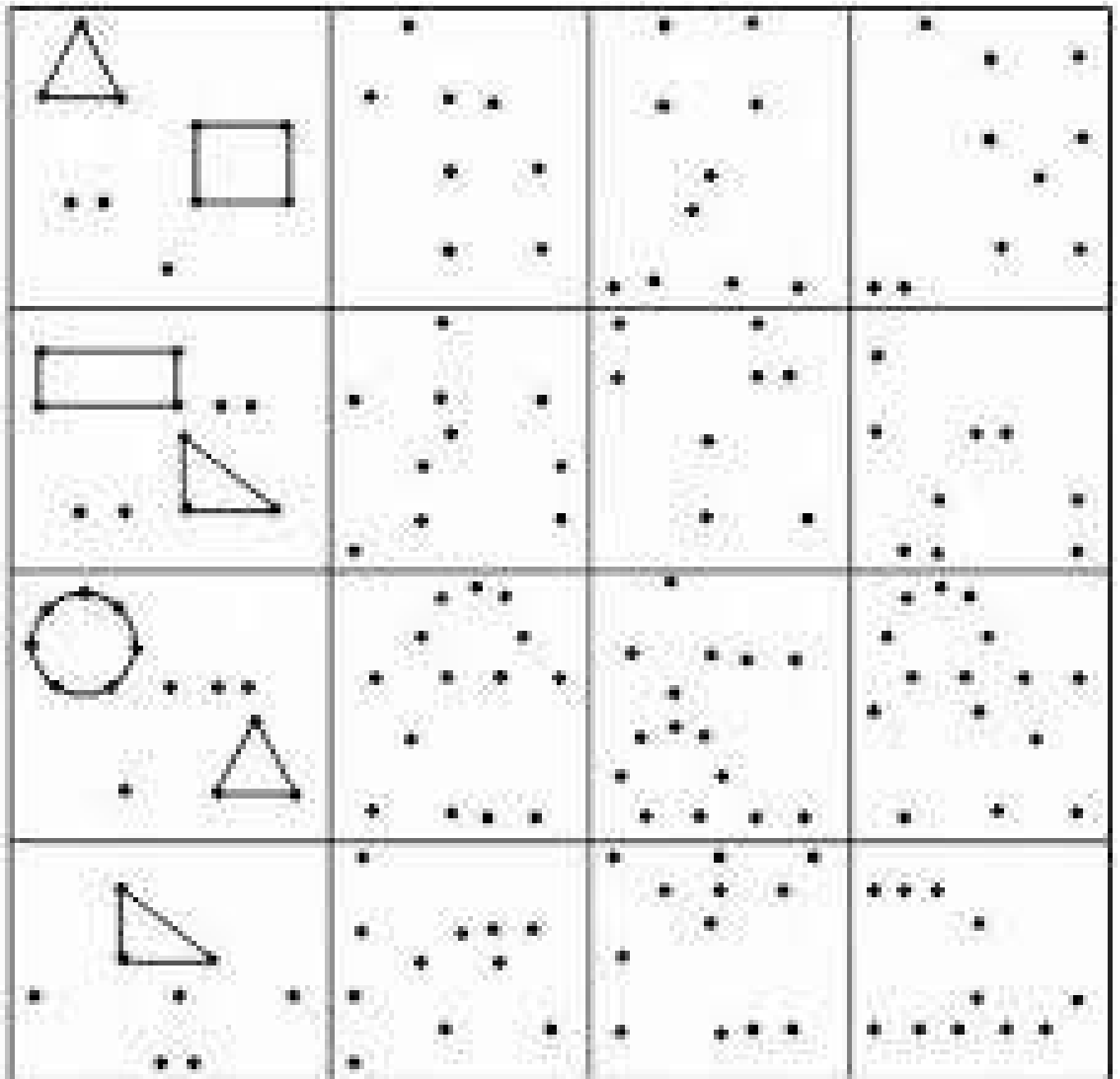


# Encuentra la palabra





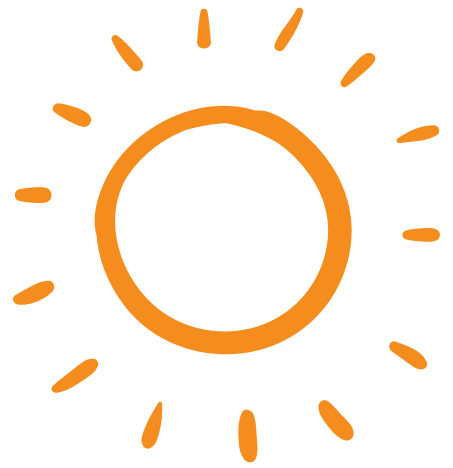
# Encuentra las figuras geométricas



# Sigue los trazos de la columna izquierda

The image displays a tracing exercise on a grid. It is divided into two main vertical sections. The left section contains a sequence of 10 connected line segments, each starting from a dot on the left and ending at a dot on the right. The segments are: 1) a diagonal line down-right, 2) a horizontal line right, 3) a vertical line up, 4) a horizontal line right, 5) a vertical line up, 6) a horizontal line right, 7) a vertical line up, 8) a horizontal line right, 9) a vertical line up, and 10) a horizontal line right. The right section contains a 10x4 grid of dots, intended for independent practice of the tracing sequence.

# **Algunos ejercicios para el verano**



**8 y 15 repeticiones de cada ejercicio (según sus posibilidades).**

**1.- Sentados, con las dos piernas en el suelo, extienda una de las piernas y vuelva a la posición inicial. Al realizar las repeticiones indicadas, cambie de pierna.**

**2.- Sentados, sujetando un objeto de aproximadamente 1 kg (botella de agua, paquete de arroz, etc.), flexione y extienda el brazo, con el codo como punto fijo.**

**Después cambie de brazo.**

**3.- Sentados, con la espalda recta, inclínese de manera lateral rozando con sus manos la parte externa de sus piernas, sin forzar, hasta donde llegue. Realizar círculos con cada pierna en sentido de las agujas del reloj.**

**4.- Sentados, eleve ligeramente una de sus piernas mientras la otra se mantiene apoyada y realice círculos en el sentido de las agujas del reloj. Después cambie de pierna.**

**5.- Estrujar una toalla. Sentados, con ambas manos, estruje una toalla como si quisiera escurrirla. De derecha a izquierda y, después, al contrario.**

**6.- Abrir los brazos y abrazarse. Sentado, abra y cierre los brazos como si quisiera abrazarse a sí mismo.**

**Es importante acompasar la respiración a los ejercicios que se realizan. Como consejo, suelte el aire en la parte del movimiento en la que se hace un esfuerzo mayor.**






Para reír....



## HASTA LOS REFRANES HAN CAMBIADO.

1. Más vale mascarilla en la boca que toser a la loca.
2. A papel higiénico regalado no se le mira la marca.
3. Más vale estornudo controlado que cien virus volando.
4. Aunque la mona se vista de seda, en la casa se queda. **SQL**
5. No hay cuarentena que dure 100 años ni cuerpo que la resista.
6. Al mal tiempo buena casa.
7. Todos los caminos llevan al refrigerador .
8. Más vale viejito encerrado que, pronto, enterrado.
9. Si la gripe suena, ponte en cuarentena. 
10. Caras vemos, asintomáticos no sabemos.

# Para reír....



Lo que callamos los 4 ojos



Una vez pase la pandemia, tendremos que llevar 2 meses la mascarilla así para que las orejas vuelvan a si sitio.

Muere otra victima de Corona Virus



Llego a su casa con la Mascarilla equivocada



Para reír....



Me dio flojera armarlo ...



Buenos días, les comparto algo que escribí en El Colombiano..



# Para reír....



# **RECOMENDACIONES PARA LA SALUD.-**

## **Cuidando la masa muscular**

**La pérdida muscular comienza a los 40 años. A partir de esta edad perdemos el 1 % de nuestra masa muscular cada año.**

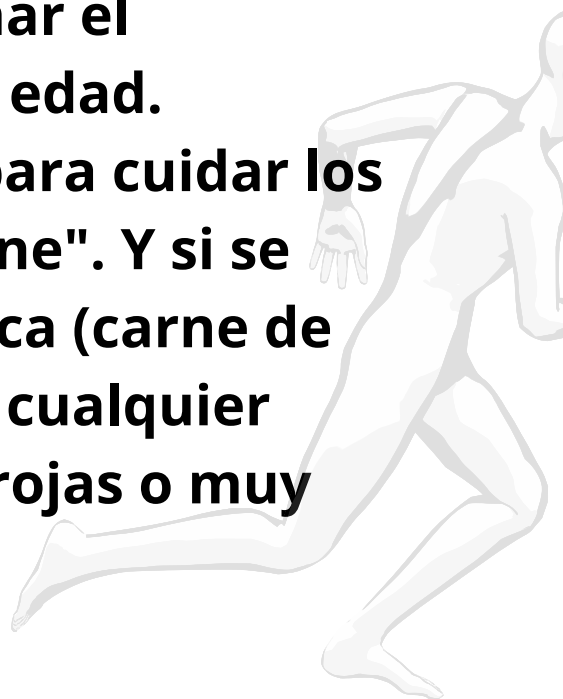
**Para cuidar los músculos, es conveniente comer garbanzos, alubias y lentejas tres veces a la semana.**

**Además:**

**1.- Aceite de oliva extra vírgen en todas las comidas.**

**2.- El pescado azul es otra buena fuente de proteínas de buena calidad. De ahí que comer sardinas, atún, salmón y caballa de forma equilibrada ayude a frenar el deterioro muscular típico de la edad.**

**3.- La recomendación general para cuidar los músculos "es tomar menos carne". Y si se toma, esta debe ser carne blanca (carne de aves), es decir, pollo y pavo. En cualquier caso hay que evitar las carnes rojas o muy saturadas.**



# Acompañamiento psico- corporal TEP

## Gran Abrazo



Abrázate cariñosamente con tus dos brazos...

Abrázate a ti mism(a) o con tus manos extendidas y si puedes ubica el dedo medio, tocando en el punto de digitopuntura Intestino Delgado 9 .

Relaja tus brazos y hombros...

Inhala y exhala en tu propio ritmo...

Quédate así unos pocos minutos , transmitiéndote aprecio, tranquilidad.

Mientras te abrazas , puedes también recordar cosas que haces bien y por las que te quieres felicitar.

Baja tus manos y reposa un instante en las sensaciones de tu cuerpo.

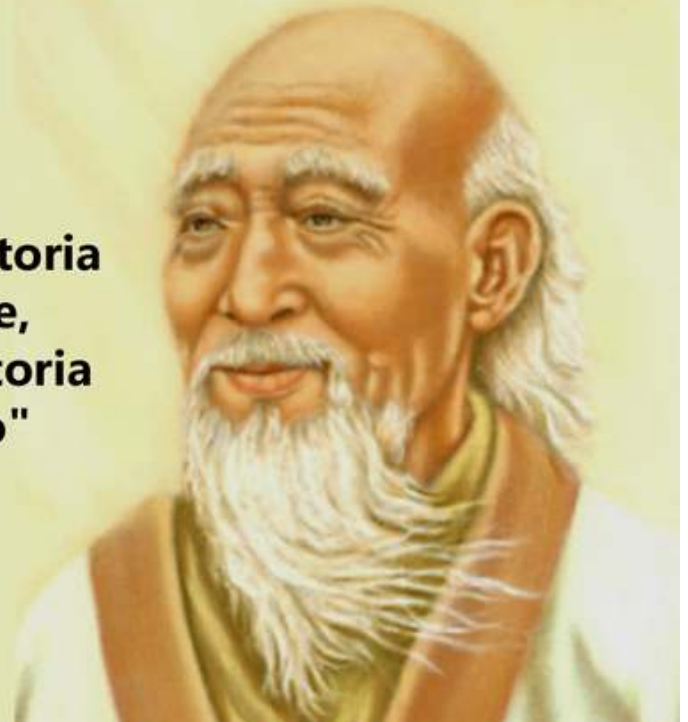
Adaptado del libro Liberarte de Vivienne Rauber  
imagen tomada de: <https://saludymedicinachina.com>

**milena-fuentes.com**

# PARA REFLEXIONAR

**"Aquel que obtiene una victoria sobre otro hombre es fuerte, pero quien obtiene una victoria sobre sí mismo es poderoso"**

Lao-Tse



**Les deseamos un  
buen verano**

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

MCLE-Z

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

