

**ANIMACIÓN
SOCIOCULTURAL PARA LA
TERCERA EDAD EN EL
MEDIO RURAL**

ANA ISABEL GONZÁLEZ NISTAL

Av. REINO DE LEÓN N° 25 1° A

24006 LEÓN

almanzana70@hotmail.com

TUTORA: DÑA MARTINA PÉREZ SERRANO

INTERVENCIÓN EN CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS MAYORES

CURSO ACADEMICO 2006-2007

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO	4
1.- Elección del tema del proyecto de intervención	4
2.- Marco teórico	5
DISEÑO Y DESARROLLO	6
1.- Análisis de la realidad	6
Descripción del ámbito de la realidad	7
Recogida de datos	8
Datos obtenidos tras el análisis de la realidad	8
Reflexión sobre el proceso seguido	9
2.- Planificación del proyecto	10
Finalidad del proyecto	10
Hipótesis acción	11
Objetivos	11
Metodología	12
Instrumentos y actividades	13
Temporalización	14
Recursos	16
Evaluación	17
APLICACIÓN	18
1.- Ejecución	18
Actividades	19
REFLEXIÓN	20
1.- Evaluación	20
Evaluación del diagnóstico	20
Evaluación del proceso	20
Evaluación final	22
2.- Conclusiones y propuestas	22
FUENTES DOCUMENTALES	24
ANEXOS	26
Hojas de registro	
Hojas de evaluación	
Test de actividades	
Ficha social	

INTRODUCCIÓN

El término de **CALIDAD DE VIDA** ha sido un término comodín que ha actuado como respuesta y panacea a todos nuestros interrogantes y necesidades más variopintas, pero también late, desde que el mundo es mundo, como aspiración universal, unido al concepto de **FELICIDAD**.

En cualquier caso ir a la búsqueda y a la conquista de una mejor calidad de vida y al mismo tiempo de la felicidad para nosotros mismos y para los demás puede ser una de las más bellas tareas, aún cuando seamos conscientes de que vivimos en un mundo bastante infeliz.

Ello pasa por dotarnos de una buena dosis de autoestima, de pensamiento positivo y de solidaridad.

Según la OMS *“Envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación, y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que se envejece.... que permita que las personas desarrollen su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de toda la vida y participen conforme a sus necesidades, deseos y capacidades”*..

El envejecimiento activo siguiendo las directrices de la OMS, se aplica tanto a los individuos como a los grupos. Y permite a las personas:

- 1. Mejorar la calidad de vida**
- 2. Realizar su potencial de bienestar físico, social y mental.**
- 3. Participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades.**

Importa la salud, de forma muy especial, porque es uno de nuestros valores más preciados y apreciados. Nos referimos a la salud integral (salud biológica, mental y social), como base para una vida de calidad.

Importa el desarrollo personal y social de cada cual, en su vertiente de lograr el mayor desarrollo posible de las posibilidades y potencialidades.

Importa darle vida a los años, a través de una **participación activa, comprometida y solidaria** en la marcha de la comunidad, atentos a los problemas y necesidades de la sociedad en general, interesados por todo lo que pasa a nuestro alrededor y adquiriendo las habilidades necesarias.

Importa estar abiertos a los otros, así como formados e informados, **de forma organizada:**

- Para ser más nosotros mismos
- Para apoyar a los otros en su crecimiento personal
- Para ser más eficaces en el compromiso social que nos atañe a todos.

Por todo ello hay que convertir la etapa actual en una etapa de plenitud, dando más vida a los años.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO

1.- ELECCIÓN DEL TEMA DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN:

Título del proyecto: Animación sociocultural para la tercera edad en el medio rural.

El tema elegido se sitúa dentro de las dimensiones de la educación para la salud y el ocio. Intentaré ir mezclando ambos temas ya que los considero interesantes e importantes para mejora calidad de vida de las personas en general.

A través de estos temas me gustaría:

- **Dar a conocer** la situación en que se encuentran nuestros mayores en el contexto rural.

- **Concienciar** a la sociedad y a los organismos competentes de las carencias que sufren las personas ubicadas en dicho medio.
- **Establecer** pautas o programas que ayuden a mejorar su calidad de vida.

Es un hecho constatable que, a medida que se avanza en edad, se retrocede en elasticidad muscular y de articulaciones, en reflejos, coordinación y equilibrio, en capacidad de memoria y atención, etc., en definitiva, comienzan a aparecer una serie de procesos degenerativos y atrofas que afectan tanto al aparato locomotor, como al sistema nervioso, cardiovascular y respiratorio.

Con la jubilación asistimos a un periodo de reorganización económica, ya que en la mayoría de los casos los ingresos se ven seriamente mermados, de adaptación a la nueva situación familiar bien por la pérdida del cónyuge, por la estancia temporal con los hijos, etc., de establecimiento de nuevas relaciones sociales también afectadas por dichos cambios.

En el medio rural estas dificultades se ven acrecentadas por la falta de recursos (muchos pueblos tienen asistencia médica un día a la semana) y de infraestructuras en general (faltan medios de transporte, de establecimientos necesarios para la cobertura de necesidades básicas...)

2.- MARCO TEÓRICO:

En las últimas décadas, se han experimentado numerosos avances que han contribuido al aumento de la calidad de vida y con ello a un crecimiento de la población de mayores de 65 años, que en la actualidad constituye aproximadamente el 11% de la sociedad europea. Estos índices seguirán aumentando en los próximos 25 años.

A los mayores, se le ha adscrito una serie de tópicos con matices de inutilidad, improductividad, inactividad, soledad etc., pero el tiempo nos está demostrando que si les integramos en actividades formativas y creativas, cuando sus facultades se lo permitan, se favorece su participación activa en la comunidad, enriqueciendo el tiempo de ocio y contribuyendo a hacer más lento el proceso degenerativo de todo el organismo, dotándoles de más vida a sus años.

Esta nueva concepción de la educación sin límites de espacio ni tiempo, ya fue recogida por la UNESCO en 1972 en el Informe de la Comisión Internacional sobre el Desarrollo de la Educación y que tituló “*Aprender a Ser*” (Faire, 1972).

Esta idea de Educación permanente propugnada ya hace años y valorada más en el siglo que acabamos de comenzar, presupone la necesidad de establecer relaciones organizativas y funcionales entre la Educación Formal, No Formal e Informal de cara a conseguir una sociedad educativa en la cual aprenden entre otras muchas cosas a afrontar la jubilación y todo el tiempo libre que ésta les concede.

Entre las múltiples **funciones** que se asigna a la **Educación No Formal**, destacamos las que se encuentran relacionadas con el sector de población al que se dirige este proyecto.

Funciones de:

1. Extensión cultural: educación de base de adultos y animación cultural y deportiva en general.
2. Relación con diferentes aspectos de la vida: educación para el ocio, ambiental y ecológico así como pautas de educación para la salud.
3. Relación con la educación especial, reinserción social y adaptación personal: educación para el desarrollo personal y entrenamiento para las relaciones humanas.

DISEÑO Y DESARROLLO

1.-ANÁLISIS DE LA REALIDAD:

Este proyecto parte de las necesidades socioculturales demandadas por la población en general y por el sector de las personas mayores en particular. Pretende ser un espacio abierto al desarrollo personal y comunitario, en el que tiene cabida todo aquel que quiera formar parte activa de esta propuesta con el fin de potenciar la participación intergeneracional, la actividad,

el encuentro con otros, la cooperación y la acción social, todo ello en el marco del tiempo de ocio de las personas adultas, donde se integran las personas mayores, favoreciendo, de esta manera, la convivencia intergeneracional.

Una de las características de este programa de Animación Sociocultural es que los participantes son los actores primeros y últimos del engranaje de todo proyecto, desde el establecimiento de objetivos hasta la puesta en acción de todo lo planificado y programado.

Los medios que ofrece este proyecto permiten que, partiendo de la realidad que viven las personas adultas y bajo un clima de colaboración, se fomenten iniciativas y actitudes para una educación ambiental y del consumo, para mejorar la capacidad de imaginación y de creatividad que consiga una mayor sensibilidad hacia el impacto del medio ambiente y el consumo, para llegar a una práctica continua y controlada de actividades físicas como medio para luchar contra el envejecimiento. Todo ello en el marco de una educación del ocio como una forma de contribuir al desarrollo personal y social, a la diversión y al compromiso con la acción social y el bien común, configurando un tiempo de ocio creativo y comunicativo, rico y personal.

Descripción del ámbito de la realidad en la que se piensa aplicar el proyecto de intervención

El ámbito en que se pretende realizar el proyecto está situado al noroeste de la montaña leonesa, en el camino de Tierra de Campos a los Picos de Europa. Es una zona de grandes montes con robles centenarios compartiendo espacio con los pinos (estos con fines madereros).

Su fauna es variada dándose las especies del jabalí, corzo, zorro y lobo principalmente. Dicha zona cuenta con una extensión de 147 km² y 723 habitantes distribuidos en los nueve pueblos que conforman el ayuntamiento, aunque va en descenso, debido al bajísimo índice de natalidad y a que aproximadamente, el 37,35% es mayor de 60 años (según la pirámide de edades consultada en dicho ayuntamiento).

Como actividades principales destacan la agricultura y la ganadería, pero la economía principal del ayuntamiento proviene de la venta de madera y el aprovechamiento de sus especies cinegéticas.

En cuanto a la infraestructura y equipamientos, se cuenta con alumbrado público y alcantarillado, recogida de basura, teléfono público y amplias zonas verdes con parques infantiles en todos los pueblos que componen el municipio.

Recogida de datos de los ámbitos de la realidad descritos

Todos los datos e información obtenida son fruto de la observación sistemática y la entrevista directa con varios usuarios de la zona, así como con los responsables del consistorio.

Dicha entrevista ha sido realizada a diferentes personas de distintas edades y ambos sexos, con diferentes niveles culturales. Todos ellos pertenecen a la zona donde se realiza el proyecto.

El ayuntamiento ha ofrecido la información requerida para poder ubicarnos en dicho contexto, así como la pirámide de edades que se adjunta en el anexo.

Datos obtenidos tras el análisis de la realidad

Este proyecto se basa en la falta de actividades y recursos para el ocio de las personas mayores en la zona. Únicamente cuentan con servicio de ayuda a domicilio, el cual se considera insuficiente según las personas consultadas.

Desde el ayuntamiento confirman lo observado y defienden que siempre ha habido en la zona actividades diversas aunque ciertamente dirigidos a la población en general. Reconocen que han trabajado más por evitar la emigración de los jóvenes que por el mantenimiento de los mayores. Les parece interesante la creación de actividades para este colectivo pero su objetivo se centra en la creación de una residencia de ancianos o un centro día, por lo que llevan luchando varios años. Su mayor problema radica en la financiación y la ayuda de los organismos competentes.

Desde la alcaldía se han mostrado bastante cautos al mismo tiempo que se ofrecen a colaborar. La mayor dificultad se localiza en la financiación del proyecto. De todas formas se comprometen a intentarlo por el bien de sus habitantes.

Reflexión sobre el proceso seguido para el análisis de la realidad.

- **Significado del análisis de la realidad en el proceso de intervención:** Como he dicho anteriormente se basa en la falta de actividades dirigidas a este colectivo y se prepara teniendo en cuenta las pautas culturales y estilos de vida previos de las personas mayores, para así demostrar que son protagonistas de un proceso de dinamización social, articulando y potenciando el entramado social de la comunidad.
- **Necesidades reales detectadas intereses y preocupaciones:** La principal necesidad es la falta de actividades para poder ocupar el tiempo libre de los mayores y la financiación del personal que lleve a cabo el proyecto para lo que se solicita ayuda a la Junta de Castilla y León y a Diputación.
- **Estrategias llevadas a cabo, técnicas concretas, pasos seguidos, etc.:** Comencé por la ubicación y el estudio de la zona donde pretendía llevar a cabo el proyecto. Una vez documentada sobre el contexto de intervención establecí contacto directo con varios vecinos de la zona y posteriormente con los responsables del ayuntamiento para así ratificar lo manifestado por los vecinos consultados.

Una vez analizados los datos obtenidos establezco nuevo contacto con los responsables del municipio para hacerles saber las conclusiones logradas. De este encuentro surge el compromiso a colaborar y hacer viable el proyecto presentado.

- **Destinatarios:** Está dirigido a todas la personas mayores de 60 años o pensionistas mayores de 55 años que formen parte del ayuntamiento en que se realiza.

Se realizan grupos de quince personas máximo que compartan características físicas y culturales similares, con el fin de adaptar las actividades lo más posible.

- **Inventario de recursos pertinentes y necesarios:**

Humanos: Educador o animador sociocultural.

Materiales: Local amplio con mesas y sillas.

Material fungible (folios, bolígrafos, pinturas, cartulinas, pegamento)

Equipo de música y video.

Fotocopiadora.

Pelotas, cuerdas y cintas.

Como prioritarios se destacan la necesidad de personal que dirija las actividades elegidas así como el lugar donde estas se puedan realizar, en este caso necesitamos un local que disponga de sillas y mesas.

2.- PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO:

Finalidad del proyecto: El proyecto se integra en el ámbito de la animación sociocultural y deportiva, la educación para el ocio y desde el ocio de las personas mayores y la educación para la convivencia. Precisamente para dar respuesta a las tres funciones mencionadas considero que este proyecto debe:

- Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes.
- Potenciar el desarrollo cultural, artístico y natural como vía para seguir creciendo como personas activas de la comunidad, potenciando un **ocio activo y participativo**.
- Explotar las capacidades creativas del individuo, de cara a conseguir un **ocio creador e innovador**. Potenciamos el pensar, reflexionar, razonar, crear, construir, participar para obtener un ocio más motivante al ser los participantes quienes eligen y deciden qué hacer.
- Fomentar el trabajo en grupos heterogéneos consiguiendo de esta forma, unas buenas relaciones sociales intergeneracionales, llegando a un **ocio comunitario y comunicativo**.

- Proponer tareas en las que tenga cabida la crítica y la reflexión, la tolerancia u el respeto que nos permita ser uno mismo y nos dirija hacia un **ocio propio y personal**.

Hipótesis-acción del proyecto: A través de este proyecto se pretende:

- **PREVENIR:** Educar hábitos, conductas y actitudes saludables.
- **SENSIBILIZAR:** Potenciar la comunicación, las relaciones intergeneracionales y la ayuda mutua.
- **PROMOCIONAR:** Dotar de habilidades y recursos para una vida cotidiana más satisfactoria.
- **INTEGRAR:** Impulsar un papel más activo, comprometido y solidario de las personas mayores en la sociedad.

Objetivos generales y específicos:

GENERAL:

- Promover un modelo de atención más positivo y realista sobre el proceso de envejecimiento enfatizando la importancia de la prevención, el acercamiento intergeneracional y un papel más activo, comprometido y solidario de las personas mayores en la sociedad.

ESPECÍFICOS:

- Mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, ayudando a concretar las ideas de solidaridad en iniciativas y proyectos concretos.
- Potenciar la interrelación de los diferentes colectivos a través de un programa estable.

- Fomentar espacios y situaciones de intercambio de experiencias, conocimientos y una sensibilidad hacia la cultura, desde una actuación solidaria, participativa e innovadora.
- Contribuir al intercambio de experiencias e ideas para beneficio de la población.
- Lograr la autoestima personal de las personas mayores haciendo partícipes a otros colectivos de su experiencia y habilidades.
- Conservar el vigor físico e intelectual de las personas mayores a través de la elaboración y puesta en acción de juegos.
- Proponer acciones concretas para un cambio de actitudes y comportamientos de actitudes y comportamientos abiertos hacia la actividad física, la mejora del medio ambiente, la alineación que propugna el consumo, la acción social y el bien común y la participación en comunidades educativas.
- Integrar a las personas mayores en comunidades creando un clima de movilidad y acción, de sensibilidad y valoración, de recreación, desarrollo y diversión.

Metodología: Se caracterizará por la participación activa, buscando la máxima implicación de todos los componentes. Combinaremos metodologías tradicionales como perfeccionamiento de lectura, cálculo, etc.; y actividades recreativas de mesa como la brisca, mus, tute, bingo, dominó... con metodologías activas estas pueden ser ejercicios de memoria, de mantenimiento físico, gimnasia relajación....siempre partiendo de la realidad y experiencia de cada uno. Intentaremos que la participación personal en encuentros y grupos de trabajo permitan sacar el máximo partido a las distintas potencialidades de cada sujeto con el fin de mejorar su realización personal, al mismo tiempo que les permita estar presente y activo en la marcha de los diferentes contextos sociales donde habitan, aportando de cada uno lo mejor de sí mismo. La flexibilidad será la nota destacada a lo largo de todo el proceso, permitiendo la adaptación a las situaciones que se produzcan en todo momento.

Para que todo esto sea posible debemos contar una persona debidamente preparada capaz de dirigir y poner en marcha este proyecto. Necesitaremos un local amplio con sillas y mesas para los asistentes, así como diferente material fungible (folios, bolígrafos, pegamento...). Sería conveniente poder contar con una televisión y un equipo de música para las distintas actividades que proponemos a continuación.

Instrumentos y actividades a realizar: Se elaborarán la mayor cantidad posible de actividades con el fin de que la implicación sea máxima. Siempre se ha creído que la práctica de actividad física es de gran beneficio para el organismo y la salud, pero es necesario llevar un control de dicha actividad en cuanto a intensidad, duración y tipo de actividad, así como adaptarlos a la edad, a las particularidades físicas o al estado de salud de quien las practica. Este control debe ser intensificado cuando la práctica de actividad física es realizada por personas que tienen un avanzado proceso degenerativo que limita sus posibilidades de movimiento.

Este tipo de actividades provoca en quienes las practican, incluidas las personas mayores socialización y apertura, frenan en unos casos o retardan en otros todos los procesos anteriormente señalados que se encuentran ligados al envejecimiento

ACTIVIDADES PREVISTAS:

- Actividades para potenciar los buenos hábitos de salud: Charlas para la prevención de malas conductas (tabaco, alcohol, etc.,) y hábitos saludables (dietas equilibradas, higiene, etc.,)
- Conocimientos: Perfeccionamiento de lectura, escritura y cálculo.
 - Análisis de prensa.
 - Radio (análisis de la programación)
 - Taller de memoria.
 - Taller de protección al medio ambiente.
- Actividades recreativas: juegos de mesa (cartas, bingo, etc.,)
- Mantenimiento físico: Gimnasia de mantenimiento.

Relajación.

- Creatividad: Manualidades varias.
- Expresión artística: Coro.
Teatro.

INSTRUMENTOS: (se adjuntan en el anexo)

- Cuestionarios para conocer las preferencias.
- Ficha social.
- Historia social.
- Escalas de deterioro intelectual.
- Registro de datos.
- Observación no participativa.
- Técnicas de motivación y autoestima.
- Dinámica de grupos.

Temporalización: Al tratarse de un proyecto de nueva creación en principio se realizará durante los meses de mayo y junio. Durante estos meses las actividades se distribuyen en sesiones de dos horas como máximo dos días a la semana.

Lo ideal es realizarlo durante los meses de octubre a junio, teniendo como referente el periodo escolar y respetando los mismos periodos de vacaciones.

CONOGRAMA:

MARTES 1-5-2005	FIESTA	
JUEVES 3-5-2007	17.00-18.00H	Inauguración, presentación y exposición de las actividades a realizar.
	18.00-19.00H	Comenzaremos jugando con el fin de que los distintos miembros interaccionen y se relacionen entre sí.
MARTES 8-5-2007	17.00-18.00H	Conocimientos básicos a través de ejercicios simples y sopas de letras para conocer el nivel de los asistentes.
	18.00-19.00H	Ejercicios de memoria.
JUEVES 10-5-2007	17.00-18.00H	Ejercicios de atención y de lectura.
	18.00-19.00H	Gimnasia de mantenimiento.
MARTES 15-5-2007	17.00-18.00H	Ejercicios varios de cálculo, unión de palabras, y relleno de fichas.
	18.00-19.00H	Juegos de mesa.
JUEVES 17-5-2007	17.00-18.00H	Ejercicios de reconocimiento y memoria.
	18.00-19.00H	Análisis de prensa.
MARTES 22-5-2007	17.00-18.00H	Calculo lectura y escritura.
	18.00-19.00H	Gimnasia de mantenimiento
JUEVES 24-5-207	17.00-18.00H	Ejercicios de atención y lectura.
	18.00-19.00H	Analizaremos hábitos saludables para la salud
MARTES 29-5-2007	17.00-18.00H	Ejercicios de organización, sopas de letras y palabras encadenadas.
	18.00-19.00H	Conservación del medio ambiente, el reciclaje.
JUEVES 31-5-2007	17.00-18.00H	Conocimientos básicos de lectura escritura y calculo.
	18.00-19.00H	Gimnasia de mantenimiento.

MARTES	17.00-18.00H	Taller de memoria y conocimientos varios.
5-6-207	18.00-19.00H	Juegos de mesa.
JUEVES	17.00-18.00H	Conocimientos básicos de calculo lectura y escritura
6-6-2007	18.00-19.00H	Potenciación de hábitos saludables. Prevención de accidentes domésticos
MARTES		
12-6-2007	FIESTA	
JUEVES		
14-6-2007	FIESTA	
MARTES	17.00-18.00H	Ejercicios de atención y memoria.
19-6-2007	18.00-19.00H	Análisis de prensa, debate y conclusiones.
JUEVES	17.00-18.00H	
21-6-2007	18.00-19.00H	Relajación
MARTES	17.00-18.00H	
29-6-2007	18.00-19.00H	Juegos de expresión corporal
JUEVES		Fin del programa, puesta en común de conclusiones y despedida.
31-6-2007		

Recursos:

Humanos: Educador o animador sociocultural.

Materiales: Local amplio con mesas y sillas.

Material fungible (folios, bolígrafos, pinturas, cartulinas, pegamento.)

Equipo de música y video.

Fotocopiadora.

Pelotas, cuerdas y cintas.

Como recursos humanos contaremos con una educadora social con experiencia en este tipo de proyectos. Lo hará de forma totalmente voluntaria sin recibir contraprestación alguna, debido

a las dificultades económicas que surgen para que el proyecto sea viable.

El proyecto se llevará a cabo en la casa de cultura del ayuntamiento que dispone de locales amplios con los materiales necesarios, (mesas, sillas...). También dispone de colchonetas, pelotas, balones, cuerdas y demás materiales necesarios para los juegos de expresión corporal y gimnasia de mantenimiento. Los demás materiales necesarios serán aportados en medida de lo posible por el consistorio. Los usuarios y participantes podrán aportar materiales a través del reciclado de diferentes productos (vasos de yogur para juegos)

Evaluación: Será un proceso continuo; ya que debido a las características de los participantes esta debe ser adaptada y perfeccionada en cada momento. Los protagonistas serán los mayores que participen en el proyecto ayudados y dirigidos por el educador.

Durante el desarrollo del proyecto se irán comprobando si se cumplen los objetivos establecidos.

Las fichas u hojas de registro nos servirán para ir anotando los avances o dificultades que surjan, la asistencia de los usuarios, el nivel de participación.... todo ello nos servirá para poder realizar la evaluación.

Criterios de evaluación

- Eficacia en las actuaciones.
- Eficiencia y suficiencia de lo conseguido.
- Grado de satisfacción de los agentes implicados.
- La adecuación entre los medios y necesidades.
- Al finalizar cada una de las actividades de las cuales está compuesto el proyecto se tendrán en cuenta los siguientes indicadores de evaluación:

- Asistencia
- Participación
- Interés
- Relación con los compañeros
- Relación con el educador
- Logros de objetivos
- Asimilación de conocimientos

APLICACIÓN

1.- EJECUCIÓN:

Este proyecto se pone en marcha tal y como se diseñó en un principio. Se comienza con la convocatoria de los posibles participantes para poder formar grupos homogéneos.

El jueves día tres de mayo tal y como se había previsto se comienza con la presentación del proyecto exponiendo a los participantes la finalidad, las actividades a realizar, el calendario y horario. Se anima a todos a participar y a trabajar en pos de un ocio saludable.

Todos los participantes cumplen los requisitos establecidos para poder participar. Son mayores de 60 años y forman parte del ayuntamiento en que se desarrolla.

Marta la educadora social que dirige el proyecto tiene experiencia en este tipo de proyectos y cuenta con suficiente formación. Su intervención es totalmente altruista y desinteresada.

Todas las actividades se realizan intentando la consecución de objetivos propuestos así como la participación de los integrantes y el establecimiento de buenas relaciones sociales que conlleven a una adecuada cohesión grupal. Estas se realizan siguiendo el cronograma diseñado.

Este proyecto se ubica en la casa de cultura que posee el ayuntamiento donde se cuenta con locales amplios con sillas y mesas, equipo de música y televisión. También dispone de cuerdas,

pelotas, gomas y demás materiales necesarios para la gimnasia de mantenimiento y los ejercicios de expresión corporal. El resto de materiales necesarios son aportados por la educadora social y algunos de ellos por los participantes (cartas, dominó, bingo, vasos de yogur). El ayuntamiento aporta el material fungible necesario.

Los participantes tienen nivel suficiente para el desarrollo de las actividades diseñadas. El grado de participación, la atención y el interés mostrado es alto. La mayor dificultad surge en el establecimiento de las relaciones entre algunos miembros del grupo. Como solución se trata de separarlos en las actividades de grupo como juegos de cartas o dominó. Todo ello junto con el nivel de asistencia, el logro de objetivos y la asimilación de conocimientos es registrado diariamente. Estas hojas de registro se acompañan en el anexo.

Actividades

Actividades recreativas: Todos los juegos de mesa han tenido una excelente acogida y gozan de aceptación general. Favorecen la atención, el cálculo, la interacción y las relaciones sociales.

Actividades para la adquisición de conocimientos: Se seleccionan lo más apropiados para las capacidades y habilidades de los ancianos. Con ellos se potencia la adquisición de aprendizajes al tiempo que se fomenta el recuerdo y la memoria.

La mayoría manifiesta dificultades para leer en voz alta debido a un alto grado de temor o vergüenza. Aunque todos saben escribir, se encuentran serias lagunas en ortografía. Todo lo contrario sucede con el cálculo que es bien manejado por la amplia mayoría.

Actividades para potenciar los hábitos de salud: se han llevado a cabo las destinadas a la prevención de caídas, alimentación y hábitos de higiene saludables. Han sido seguidas con interés y atención.

Actividades de expresión corporal y mantenimiento físico: se han elegido las más apropiadas a su estado físico, aplicando aquellas que contribuyan, de forma directa, a su mejoría física. Estas han suscitado mucho interés y participación

Las **actividades de creatividad y expresión artística:** no han sido desarrolladas por falta de tiempo.

En general, se ha mantenido una metodología flexible para propiciar los ajustes necesarios, siempre encaminados hacia la consecución de los objetivos propuestos.

REFLEXIÓN

1.- EVALUACIÓN

El fin de toda evaluación mejorar. Esta es realizada por la educadora social que dirige el proyecto. Es una evaluación continua, adaptada y perfeccionada en cada momento

Evaluación del diagnóstico:

Mediante una entrevista semiestructurada o semidirigida y observación sistemática, se pudo comprobar que el objetivo del proyecto era el adecuado, ya que en el ámbito donde se desarrolla carece de todo tipo de actividades y recursos dirigidos a fomentar un ocio saludable para las personas en general y los mayores en particular.

A lo largo de esta fase se procuró dar una visión general de la necesidad de establecer un plan de intervención. Para ello se realizó un estudio de la zona, contactado con distintos usuarios y responsables del ayuntamiento. Una vez obtenidas las conclusiones se puso en conocimiento de los responsables del consistorio surgiendo de esta forma el compromiso a colaborar buscando siempre el bienestar de sus vecinos. De este primer análisis nacieron los objetivos y actividades a realizar.

Evaluación del proceso:

El programa ha sido elaborado procurando dar respuesta a las demandas de los mayores y a solucionar sus carencias. Se ha trazado una programación para incidir principalmente en:

- la participación e implicación del los mayores
- potenciar su desarrollo personal por medio de diversas actividades
- aumentar sus relaciones sociales y propiciar los contactos intergeneracionales

Los objetivos generales y los específicos se orientan a ofrecer a este colectivo la posibilidad de transformar sus vidas.

En general, ha existido buena participación en el conjunto de las actividades llevadas a cabo. Las técnicas de expresión corporal y de educación para la salud han suscitado mayor interés y asistencia. En las actividades grupales se han presentado problemas de relación entre algunos de los participantes, las cuales se han solucionado cambiando los miembros de los grupos.

Se consideran muy válidas las actividades de lectura, escritura y cálculo en las cuales al principio surgieron dificultades debidas principalmente al temor y la vergüenza.

Los mayores se han implicado en todas las actividades destacando principalmente en los juegos de mesa cartas, bingo, dominó...

El mayor problema surgió en la búsqueda de personal adecuado para llevar a cabo el proyecto. Ello se debió principalmente a la falta de recursos económicos con los que poder remunerar al educador.

Las actividades se han realizado en su totalidad, sin embargo hubiera sido necesario más tiempo para el desarrollo de creatividad y expresión artística.

Se estima pobre el calendario usado. Solicitando los propios participantes más días y tiempo de dedicación para las mismas.

El local y los materiales han sido adecuados, para el programa desarrollado.

Evaluación final:

Como los objetivos generales se consiguen a largo plazo, se puede constatar que se ha creado inquietud en los mayores por mejorar su calidad de vida, estos han asumido un papel más activo, participando en las actividades, dando su opinión y generando una dinámica que rompe la monotonía de sus vidas y aumenta sus relaciones sociales.

El proceso ha sido laborioso debido a la peculiar idiosincrasia de las personas mayores y al arraigo de sus esquemas de vida. Se hace imprescindible un mayor trabajo de refuerzo y estimulación. Sin embargo, una vez puesto en marcha el programa, se integraron perfectamente. Los mayores se muestran ahora más satisfechos, alegres y vivos disfrutando al máximo de lo que tienen.

2.- CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Realizando un repaso a todo el proceso del proyecto, se comprueba que, a lo largo del mismo han surgido complicaciones, que se han tratado de corregir lo mejor posible. Nos encontramos con una fuerte limitación económica necesario solventar, para proporcionar mayores oportunidades que conlleven a un aumento de calidad de vida y bienestar.

Este proyecto debería servir para concienciar a las instituciones, de las carencias que sufren las personas en general y los mayores en particular en el medio rural.

Sería conveniente, que esta experiencia tan positiva se coordinara, para ofrecer importantes posibilidades de acercamiento a este colectivo, con el fin de lograr la participación directa y activa en el entorno social, evitando el aislamiento y la marginación.

Como resultados positivos destacamos:

- Mejor nivel de autoestima en los usuarios.
- Concienciación de su situación y mayor capacidad de enfrenamiento a sus problemas.

- Participación en actividades grupales que proporcionan cohesión grupal.
- Mejoría en su situación física y psíquica.
- Mayor información y relación con el entorno.
- Colaboración totalmente voluntaria por parte de la educadora social.

Como resultados negativos señalamos:

- Fuertes restricciones económicas que impiden la continuidad del proyecto.
- Escasa implicación de las instituciones competentes.
- Falta de subvenciones económicas con los que retribuir a la educadora que dirige el proyecto

En general, se considera que este proyecto de animación sociocultural ha contribuido a motivar, animar, capacitar, dar más ilusión y mejorar la calidad de vida de un grupo de mayores.

FUENTES DOCUMENTALES

- BAUMAN, H. (1996); *Motricidad y envejecimiento*; Revista Española de Educación Física y Deportes, Vol. 4. Nº 4.
- BEDMAR, M. Y MONTERO, I. (coord.) (2003): *La educación intergeneracional: nuevo ámbito educativo*. Madrid: Dykinson.
- BIZOUARD, C. (2002): *Entrena tu memoria*. Una guía práctica desde los 9 a los 99 años. Barcelona: Paidós.
- CALLAWAY, A. (1976). Fronteras de la educación extraescolar. En C.S BREMBECK & T.J. THOMPSON, *Nuevas estrategias para el desarrollo educativo. Investigación intercultural de alternativas no formales*. Buenos Aires: Guadalupe.
- CAMPS, V. (1993). *Los valores de la educación*. Madrid: Alude.
- CARBELO, B. (2005): *El humor en la relación con el paciente*. Madrid: Masson.
- CASTILLO ARREDONDO, S. y CABRERIZO DIAGO, J. (2003): *Evaluación de Programas de Intervención Socioeducativa. Agentes y ámbitos*. Madrid: Prentice Hall.
- COURTIER, D. Y otros. (1990). *Tercera edad, Actividades Físicas y Recreación*. Madrid: Gymnos.
- DE CASTRO, A.(1990). *La tercera edad tiempo de ocio y cultura*. Madrid: Narcea y Ministerio de Asuntos Sociales.
- DELORS, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana UNESCO.
- FAURE, E. (1972). *Aprender a ser*. Madrid: Alianza.
- FERNÁNDEZ DE TROCÓNIZ, M^a I, MONTORIO CERRATO, I, DÍAZ VEIGA, P. (1998): *Cuando las personas mayores necesitan ayuda*. Imserso.
- FRANCIA, A. y MATA, SÁIZ, J. (2002): *Dinámicas y técnicas de grupos*. Madrid: CCS.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN (2003). *Envejecimiento activo y participación*. Memorias y Ponencias. II Congreso de Personas Mayores de Castilla y León.
- LIMÓN MENDIZÁBAL, R. Y CRESPO CARBONERO, J. A. (2002): *Grupos de debate para mayores. Guía práctica para animadores*. Madrid: Narcea.

- LÓPEZ NOGUERO, F. y REYES SANTANA, M. (2002): *Dinámicas de grupo en contextos formativos*. Huelva: XYZ Ediciones.
- LUCA DE TENA, J.I. (2003): *Trabajar con grupos. Técnicas de información*. Madrid: Pirámide.
- MARTINEZ RODRÍGUEZ, S. (2002): *Educación de personas mayores*. Madrid: UNED.
- MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES (1999): *Guía de programas de Personas Mayores*. Madrid. Secretaría General de Asuntos Sociales.
- PÉREZ SERRANO, G. (2002): *Animación sociocultural IV. Técnicas de trabajo e investigación en animación sociocultural*. Madrid: UNED.
- SCHALOCK, R. L. y VERDUGO, M. A. (2003): *Calidad de vida. Manual de los profesionales de la educación. Salud y técnicas sociales*. Madrid: Alianza editorial.
- SENIORS ESPAÑOLES PARA LA COOPERACIÓN TÉCNICA (2001): *Los mayores activos*. Madrid, Caja Madrid Obra Social.
- www.imsersomayores.csis.es Portal de Mayores.
- www.ceoma.org/congreso/comunicaciones/15 VI Congreso de Organizaciones de Mayores.
- www.semeg.org/docs/docum/propuesta Prevención de la dependencia en personas mayores de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica.
- www.cruzroja.es Jornadas de personas mayores y dependencia. Cruz Roja.
- www.ceoma.org

ANEXOS

HOJA DE REGISTRO

NOMBRE	DIA	ASISTENCIA	PARTICIPACIÓN	RELACIÓN COMPAÑEROS	RELACIÓN EDUCADOR	LOGROS OBJETIVOS	ASIMILACIÓN CONOCIMIENTOS	OBSERVACIONES
x	22-5-07	SI	B	R	B	B	B	DESTACA EN CONOCIMIENTOS. RELACIONES DIFICILES CON ALGUN PARTICIPANTE
xx		SI	M.B	B	B	B	M.B	DESTACA EN CONOCIMIENTOS
xxx		SI	B	B	B	B	R	DIFICULTADES DE ASIMILACIÓN
xxxx		SI	M.B	M.B	M.B	M.B	M.B	LIMITACIONES ACUSADAS EN EXPRESION CORPORAL
xxxxx		SI	B	R	B	B	B	REACIONES DIFICILES CON ALGÚN PARTICIPANTE
yy		SI	B	B	B	B	B	
xy		NO	R	B	B	R	R	ENFERMEDAD DEL CONYUGE
xxyy		NO	R	B	B	R	R	
yyxx		SI	B	B	B	B	B	
yyxxx		SI	B	B	B	M.B	M.B	
xyyy		SI	M.B	M.B	M.B	M.B	M.B	
yyyyx		SI	B	B	B	B	R	EXCESIVO NERVIOSISMO.
xyyyy		SI	R	MB	M.B	R	R	EXCESIVAMENTE TIMIDA

M.B: MUY BUENA
 B: BUENA
 R: REGULAR
 E: ESCASA
 M: MALA

HOJA DE REGISTRO FINAL

NOMBRE	DIA	ASISTENCIA	PARTICIPACIÓN	RELACIÓN COMPAÑEROS	RELACIÓN EDUCADOR	LOGROS OBJETIVOS	ASIMILACIÓN CONOCIMIENTOS	OBSERVACIONES
x		M.B	B	R	B	B	B	DESTACA EN CONOCIMIENTOS. RELACIONES DIFICILES CON ALGUN PARTICIPANTE
xx		B	M.B	B	B	B	M. B	DESTACA EN CONOCIMIENTOS Y DEMUESTRA INTERÉS
xxx		B	B	B	B	B	R	DEMUESTRA INTERÉS AUNQUE SUFRE DIFICULTADES DE ASIMILACIÓN
xxxx		M.B	M.B	M.B	M.B	M.B	M. B	MUY BUENA EN GENERAL CON LIMITACIONES ACUSADAS EN EXPRESION CORPORAL Y GIMASIA DE MANTENIMIENTO
xxxxx		B	B	R	B	B	B	REACIONES DIFICILES CON ALGÚN PARTICIPANTE
yy		M.B	B	B	B	B	B	BIEN EN GENERAL
xy		E	R	B	B	R	R	ESCASA ASISTENCIA POR ENFERMEDAD DEL CONYUGE
xyy		E	E	B	B	R	R	ESCASA ASISTENCIA Y DIFICULTADES DE ASIMILACIÓN
yyxx		B	B	B	B	B	B	BIÉN EN GENERAL
yyxxx		M.B	B	B	B	M.B	M. B	MUY BIÉN EN GERNERAL
xyyy		M.B	M.B	M.B	M.B	M.B	M. B	MUY BIEN EN TODAS ÁREAS. NIVEL SUPERIOR AL USADO
yyyyx		B	B	B	B	B	R	EXCESIVO NERVIOSISMO Y DIFICULTADES DE ASIMILACION
xyyyy		B	R	MB	M.B	R	R	EXCESIVAMENTE TÍMIDA, AUNQUE SE RELACIONA SIN PROBLEMAS

M.B: MUY BUENA
 B: BUENA
 R: REGULAR
 E: ESCASA
 M: MALA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

NOMBRE	DIA	EFICACIA ACTUACIONES	EFICIENCIA Y SUFICIENCIA DE LO CONSEGUIDO	GRADO DE SATISFACCIÓN	ADECUACIÓN MEDIOS NECESIDADES	OBSERVACIONES
	JUEVES 3-5-2007	B	B	B	B	
	MARTES 8-5-2007	MB	B	MB	B	BIEN EN GENERAL
	JUEVES 10-5-2007	B	B	R	B	
	MARTES 15-5-2007	MB	MB	B	MB	
	JUEVES 17-5-2007	B	B	B	B	
	MARTES 22-5-2007	R	R	B	B	A LA MAYORIA LES CUESTA LEER EN PÚBLICO. POCA BASE ORTOGRAFÍA
	JUEVES 24-5-2007	B	B	B	B	
	MARTES 29-5-2007	B	B	B	B	
	JUEVES 31-5-2007	B	B	B	B	
	MARTES 5-6-2007	MB	MB	MB	MB	
	JUEVES 6-6-2007	MB	MB	MB	MB	
	MARTES 19-6-2007	MB	MB	MB	MB	
	JUEVES 21-6-2007	MB	MB	MB	MB	
	MARTES 29-6-2007	MB	MB	MB	MB	
	JUEVES 31-6-2007	MB	MB	MB	MB	

TEST SOBRE ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN

Interés por las actividades que aquí se desarrollan	BIEN	MAL
Participación en las actividades	BIEN	MAL
¿Le gusta lo que hace en las actividades?	BIEN	MAL
¿Está usted satisfecho con el trabajo que se realiza en la actividad?	BIEN	MAL
¿Se siente usted a gusto con los compañeros que participan en la actividad?	BIEN	MAL
¿Le parece suficiente el tiempo dedicado a las actividades?	BIEN	MAL
¿Está usted conforme con el personal técnico que desarrolla las actividades?	BIEN	MAL
¿Le gustaría realizar alguna actividad nueva? ¿Qué actividad?		

.....

.....

.....

Gracias por su colaboración

FICHA SOCIAL

Nº EXPEDIENTE		Fecha de apertura ficha	
---------------	--	-------------------------	--

Fecha de anotaciones de datos y Actualizaciones de la ficha social	Educador social

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA PERSONA DE REFERENCIA

Apellidos y nombre:

DNI/pasaporte:

Fecha de nacimiento:

Género:

Lugar de nacimiento:

Nacionalidad:

Estado civil:

Nivel de formación:

Profesión:

Ocupación:

Cobertura sanitaria:

Nº de Seguridad Social

Domicilio:

Localidad y provincia:

Código postal:

télefono de contacto:

DATOS DE LA UNIDAD DE CONVIVENCIA

Datos básicos

Código	DNI Pasaporte	Apellidos y nombre	Vinculo o Parentesco	Fecha nacimiento	Género	Estado civil

Genograma:

Otros familiares externos y personas relevantes para la unidad convivencial:

Apellidos y nombre	Vinculo parentesco	Dirección	Teléfono	Motivo de la relevancia

Otras instituciones y técnicos con vinculación:

Institución	Técnicos	Teléfonos	Email

Intervenciones realizadas por otras instituciones y periodos:

Resultados:

Intervenciones realizadas por nuestra institución y periodos:

Resultados:

SITUACIÓN DE SALUD DE LA UNIDAD DE CONVIVENCIA

Datos básicos:

Código	Enfermedad	Intervenciones médicas relevantes	Observaciones

Antecedentes que han podido influir en el estado de salud (hábitos saludables y nocivos, factores de riesgo.....):

Tratamientos que merezcan ser reseñados y grado de cumplimiento:

Minusvalías:

Código	Minusvalía	Tipo	Reconocimiento	Grado

SITUACIÓN ECONOMICA LABORAL

Ingresos:

Código	Rentas capital	Rentas trabajo	Prestaciones	Ingresos mensuales

Situación laboral:

Apellidos y nombre	Tipo contrato	Antigüedad	Empresa	Ocupación

Desempleo:

Código	Tipo desempleo	Inicio prestación	Término prestación	Acciones inserción

Otros datos de interés:

Gastos de vivienda y extraordinarios:

SITUACIÓN FORMATIVA Y CULTURAL

Datos escolares o académicos

Código	Estudios realizados	Satisfacción escolar	Asistencia	Otros datos

Observaciones

Nivel formativo de la unidad convivencial

Nombre y apellidos	Estudios realizados	Duración	Titulación	Otras acciones formativas

Hábitos y actividades culturales de la unidad de convivencia:

DINÁMICA FAMILIAR O DEL NÚCLEO DE CONVIVENCIA

Relación pareja:

Tipo de convivencia:

Nivel de comunicación: Profundo: Medio: Superficial:

Frecuencia y duración de la comunicación: Alta (todos los días al menos una hora)
Media (1/2 hora)
Baja

Tono: Muy positivo
Fundamentalmente positivo
Intermedio
Fundamentalmente negativo
Muy negativo

Nivel de afecto: Alto (a juicio de la pareja, terceros-hijos-y técnico)
Intermedio (ídem)
Bajo

Actividades comunes que realizan los miembros de la pareja:

Participación de los miembros de la pareja en la realización de las tareas domesticas:
Solo uno de los miembros
Ambos
Mayoritariamente uno de los miembros

Núcleos de conflicto (temas que originan enfrentamientos, antecedentes, separaciones.....)

Acciones de mejora:

Relaciones padres hijos

Nivel de comunicación: Profundo Medio Superficial

Frecuencia y duración comunicación: Alta (todos los días al menos una hora)
Media (1/2 hora)
Baja

Tono: Muy positivo

Fundamentalmente positivo

Intermedio

Fundamentalmente negativo

Muy negativo

Nivel de afecto: Alto (a juicio de la pareja, terceros-hijos-y técnico)

Intermedio (ídem)

Bajo

ESTILO EDUCATIVO Y PAUTAS DE CRIANZA

Estilo:

	MADRE / TUTOR	PADRE / TUTOR
AUTORITARIO		
PERMISIVO		
PERFECCIONISTA		
ASISTENCIAL-PERSONALIZADO		

Núcleos de conflicto (temas que originan enfrentamiento):

Acciones de mejora:

Relación con otros familiares que viven en o fuera del domicilio:

Relación con familias de origen:

	FRECUENTE	INTERMENDIA	INFRECUENTE	+	-
ELLA					
EL					

Datos de la historia familiar más significativos (mudanzas, nacimientos, fallecimientos, enfermedades)

RELACIONES SOCIALES, PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN SOCIAL.

PERSONAS MÁS SIGNIFICATIVAS FUERA DEL ENTORNO CONVIVENCIAL:

Datos básicos:

Ecomapa:

Tipo de relaciones y frecuencia de interacción con familia extensa, amigos, compañeros de trabajo.....

Participación en asociaciones, clubes, sociedades.....

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Intereses y aficiones:

Uso de recursos de ocio y tiempo libre:

Descripción de un día libre y uno festivo:

Día laborable:

Día festivo:

Actividades y lugares de esparcimiento:

Observaciones:

DATOS DE LA ZONA DE RESIDENCIA Y VIVIENDA

Zona de residencia:

- Tipo de barrio:
- Recurso y servicios existentes en la zona:
- Comunicación y accesibilidad:
- Problemática de la zona:
- Influencias del contexto en la unidad de convivencia:

Vivienda:

- Tipo de vivienda:
- Régimen de tenencia:
- Cuota de alquiler / hipoteca:
- Metros cuadrados:
- Número de habitaciones:
- Condiciones de habitabilidad:
- Equipamiento y mobiliario:
- Mejoras a realizar:
- Factores de riesgo:
- Observaciones:

HISTORIA SOCIAL

RECURSOS, NECESIDADES Y PROBLEMÁTICA DE LA UNIDAD DE CONVIVENCIA

DIAGNOSTICO PRONÓSTICO PRELIMINAR

OPCIONES VIABLES DE COORDINACIÓN DE RECURSOS

VÍAS POSIBLES DE INTERVENCIÓN Y POSIBLES RECURSOS A APLICAR

POSIBILIDADES DE COOOPERACIÓN O COMPROMISO CON LA UNIDAD DE CONVIVENCIA

POSIBILIDADES DE EVALUACIÓN (mecanismos posibles de seguimiento, Temporalización estimada....)

OTROS DATOS DE INTERES Y OBSERVACIONES

ANOTACIONES DE INFORMES REALIZADOS CON LOS DATOS DE ESTA FICHA

Fecha	Tipo de informe	Solicitado por	Motivo del informe	Técnico

ACTIVIDADES

1 Encuentra los números que faltan en los cuadrillos vacíos:

2	4	6	8	10	
3	5		9	11	13

2 Encuentra los números que faltan en los cuadrillos vacíos:

1	2	3		5
2	4	6	8	

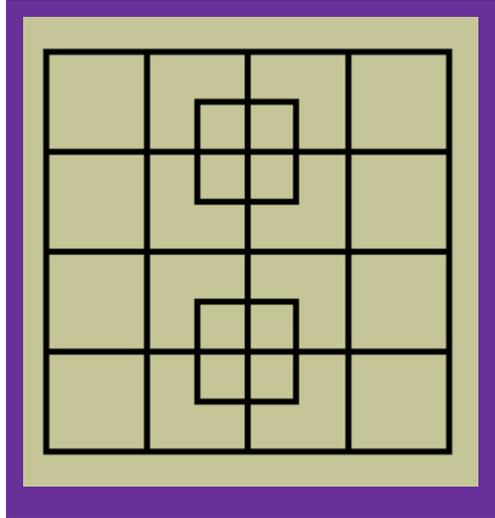
3 Encuentra los números que faltan en los cuadrillos vacíos:

3	6		12	15
5	8	11		17

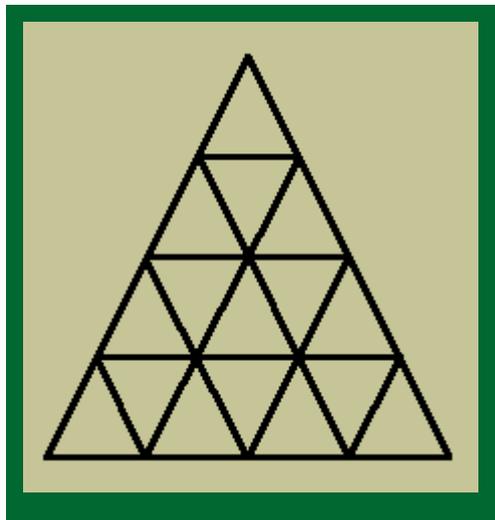
4 Encuentra los números que faltan en los cuadrillos vacíos:

2	4	6	8
5	7	9	

8 ¿Cuántos cuadrados hay en este dibujo?



9 ¿Cuántos triángulos hay en esta figura?



10 Un viejo problema de clasificación

¿En dónde pondrías la Z, arriba o abajo?

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

¿Por qué?

Averigua el número que falta en cada casilla.

$7 + 7 = \underline{\quad}$

$4 + \underline{\quad} + 4 = 9$

$9 - 3 = \underline{\quad}$

$25 - 5 - \underline{\quad} = 17$

$42 - 10 + \underline{\quad} = 38$

$22 + \underline{\quad} - 7 = 20$

$8 \times \underline{\quad} = 16$

$100 : \underline{\quad} = 25$

$32 + 7 - 5 = \underline{\quad}$

$242 - \underline{\quad} = 230$

$35 - 5 + \underline{\quad} = 50$

$47 - \underline{\quad} + 10 = 50$

$72 - \underline{\quad} + 15 = 85$

$15 + 15 + \underline{\quad} = 45$

$71 + \underline{\quad} + 10 = 100$

$21 + 32 - \underline{\quad} = 38$

$120 + \underline{\quad} = 145$

$74 - 10 + \underline{\quad} = 100$

$21 + 32 - \underline{\quad} = 38$

$125 - 15 + \underline{\quad} = 135$

$520 + 56 + \underline{\quad} = 588$

$8 + 3 + \underline{\quad} = 18$

$15 - \underline{\quad} = 12$

$13 + 2 - 2 = \underline{\quad}$

$100 + 100 - \underline{\quad} = 100$

$10 \times 2 = \underline{\quad}$

$\underline{\quad} \times 4 = 20$

$5 \times 4 + \underline{\quad} = 26$

$102 + \underline{\quad} = 102$

$98 - 5 + 24 = \underline{\quad}$

$103 + 7 - \underline{\quad} = 100$

$81 + 25 + \underline{\quad} = 110$

$520 + 56 + \underline{\quad} = 588$

$204 + \underline{\quad} + 2 = 210$

$105 - \underline{\quad} = 80$

$54 - \underline{\quad} + 22 = 62$

$19 + 17 - \underline{\quad} = 30$

$17 + 3 - 6 = \underline{\quad}$

$18 + \underline{\quad} - 42 = 12$

$520 + 56 + \underline{\quad} = 588$

SOPA DE LETRAS

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

ACEITE

ANIS

AZUCAR

CLAVO

ENELDO

ESTRAGON

HINOJO

MENTA

ORÉGANO

PIMENTÓN

ÑORA

GUINDILLA

AJO

AZAFRAN

CANELA

CURRY

COMINO

HIERBABUENA

JENGIBRE

MOSTAZA

PEREJIL

TOMILLO

SAL

Los números del tablero más abajo son tales que en cada orden vertical u horizontal uno de tres se deduce de los otros dos por una operación matemática simple.

Cuál es, por cada tabla, el número que falta?

8	4	4
6		3
2	1	1

15	1	15
	4	8
30	4	120

7	2	14
3	5	15
21	10	

6	6	12
4	1	
10	7	17

10	5	15
5		5
15	5	20

200	10	20
8	2	4
25		5

100	5	20
5	5	1
20	1	

35	15	20
8	5	3
	10	17

1) EJERCICIOS DE ATENCIÓN

Ejercicios para la HOJA DE MATERIAL 1: (Ejemplos)

Ejercicio 1: **tache la letra A.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SUMLHPAUAIEI

Ejercicio 2: **tache la letra F.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SFMOYTFMOAQI

Ejercicio 3: **tache la letra E.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SENCTEQAE BX

Ejercicio 4: **tache las consonantes.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SIBCUJVMLIOPQ

Ejercicio 5: **tache las vocales.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SRLWJUQRSQÑO

Ejercicio 6: **tache la letra A en las líneas pares y la letra N en las impares.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SBADSABCADER
FEANTFNEAOBERNERTENAHMEVEGHJJYRDSETYWAETHH
S SUTWROTFJ KHFRWAQRUSUYFGGUKLOEFOUCBVENMOP

Ejercicio 7: **tache la letra E en las líneas pares y la letra F en las impares.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SBADSABCADER
FEANTFNEAOBERNERTENAFSTRFGEDKYÑNRIYADMLPUTR
EHVSNETI IPTJV NEDFGOLKADFTJIRVMEWFEOMFGJKLEM

Ejercicio 8: **señale aquellas letras que se repiten con la anterior.**

IONTE ABCA DEERETEE OTIUSIO STERFHIA SLYLPNBVRSAL

HOJA DE MATERIAL 1

Ejercicios de Atención

Fecha:

Hora:

Tiempo empleado:

IONTE ABCA DEER ETEE OTIUS IOSTERFH IASB ADS ABCADER
FEANTFNEA OBERNERTENANS NENHSTHUIA OMNISGOHIJO
LOSIHIUHEAS RASDERTUIDED ABCDEEHNIOMONINOENE
MEÑELEKAKSJAHSO AIAHAISENEDIAOSIDUEMFOSLELSIE
KELAA LSOELEIDAISOLEIFOLAKSOALEMEDIAS KDNFOA
LSENROFJEISOSJTEAJWJEIEOTOFJFOSJFIEOOFJEORIEJAO
WWKENRORNJMSSLDIODMMDOAMSODINAISODDNEODIN
AOSINNEO AISNDIAOSKDLWLWLMFOSIIDNFLASKDJFLA
KSFJAEIEORJAOSIEJSOEIEJAOSIEJSODIFJFOAISJFOWIEN
ROAISNFOAISFUUAISUFOAISUFOSIFDUSOIDUFSOIDUFA
AOISUFOAISUDFOIAUSD OFUAOSIDUFOAISUFAOSUDFAOS
IPLEKFFJJFWJSJOSIDNFL LASKDJFLAKSFJAEIEORJAOSIE
JSOEIEJAOSIEJSODIFJFOAISJFOWIEIDNFLASKDJFLAKSFJ
AEIEORJAOSIEJSOEIEJAOSIEJSODIFJFOAISJFOWIENRO
AISNFOAISFUUAISUFOAISUFFOTHUIAOMNISGOHHIJOLOS
IHIUHEAS RASDERTUIDED ABCDEHNNIOMO NINNOENEME
ÑELEKAKSJAHSO AIAHAISENEDIAOSIDUEMFOSLELSILIPW

Ejercicios para la HOJA DE MATERIAL 2: (Ejemplos)

Ejercicio 1: **tache el número 3.**

EJ: 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 6 8 1 4 5 2 3 6 8 9 2 2 6 3 6 8

Ejercicio 2: **tache el número 7.**

EJ: 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 6 3 2 7 2 4 8 4 2 1 8 9 7 9 0 3

Ejercicio 3: **tache el número 1.**

EJ: 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 1 4 3 1 6 7 2 4 3 1 7 8 9 0 1 4 0 9 8 4 6 5 4 3

Ejercicio 4: **tache los números pares (2, 4, 6, 8).**

EJ: 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 2 5 4 7 7 1 3 3 2 6 8 5 1 5 4 8 5 9 8 4 6 5 4 3

Ejercicio 5: **tache los números impares (1, 3, 5, 7, 9).**

EJ: 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 2 1 5 3 6 4 2 1 3 2 9 5 3 7 4 8 4 6 5 4 3 4 2

Ejercicio 6: **tache el número 1 en las líneas impares y el 2 en las pares.**

6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6 5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1
3 1 4 2 5 2 6 3 7 8 9 0 4 2 1 6 8 0 3 7 1 5 3 2 7 4 3 7 8 9 0 5 3 5 4 2 1 6 7 8 9 0 1 5 3 6 7 8 9 0 1
2 4 7 4 2 6 7 3 7 2 1 4 3 7 7 2 4 1 7 5 2 1 6 4 7 8 9 6 5 3 2 4 5 7 9 0 6 8 4 2 1 4 6 2 7 9 0 7 3 2 1 6

Ejercicio 7: **tache el número 7 en las líneas impares y el 1 en las pares.**

6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6 5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1
3 1 4 3 7 2 1 4 3 7 7 2 4 1 7 1 4 2 5 2 6 3 7 8 9 0 4 2 1 6 8 0 3 7 1 5 3 2 7 4 3 7 8 9 0 5 3 5 4 2 1
6 7 8 9 0 1 5 3 6 7 8 9 0 1 2 4 7 4 2 6 7 3 7 2 1 4 3 7 7 2 4 1 7 5 2 1 6 4 7 8 9 6 5 3 2 1 6 7 1 4 3

Ejercicio 8: **tache los números impares en las líneas impares y los números pares en las pares.**

6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6 5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1 3
1 4 3 7 2 1 4 3 7 7 2 4 1 7 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6
5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1 3 1 4 2 5 2 6 3 7 8 9 0 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6 5 4 5 3 1 6 3 7 8 9 4

Ejercicio 9: tache los números impares en las líneas impares y los números pares en las líneas pares. Seguidamente realícelo al revés, es decir, tache los números pares en las líneas impares y los números impares en las pares.

6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6 5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1
3 1 4 3 7 2 1 4 3 7 7 2 4 1 7 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4
6 5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1 3 1 4 3 7 2 1 4 3 7 7 2 4 1 7 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5
4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6 5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1 3 1 4 2 5 2 6 3 7 8 9 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3

Ejercicio 10: señale los números que se repiten consecutivamente.

6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 5 4 5 9 7 8 7 8 5 4 6 5 1 3 1 4 3 7 2
1 4 3 7 7 2 4 1 7 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2 1 5 4 6 5 4 5 9
7 8 7 8 5 4 6 5 1 3 1 4 2 5 2 6 3 7 8 9 6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 1 4 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 1 1 6

Ejercicio 11: señale los números que estén ordenados de menor a mayor con el número siguiente.

6 4 7 3 8 8 1 7 1 9 3 2 8 7 5 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 4 1 3 4 3 3 5 4 6 8 7 9 8 4 6 5 4 3 2

HOJA DE MATERIAL 2

Ejercicios de Atención

Fecha:

Hora:

Tiempo empleado:

647388171932875413433546879846543215465459787854651
314372143772417324175688915743744567847948734237143
714675476849746754673427314372437242173423374423714
375467948794857645978497849756472234133714375469481
945217264597513375199752764852963852741746476451978
1672167521776581791542385172496752165768179517651976
512798155572815711968157961857926218749167781068763
579618579618759611857296118572978859462615623237216
754978487474795194451194891498165216564519784197512
3451794861546213213451649784978947488747487998194514
695146122342176457945321545458578718171871817817817
187902828912849284374237143375467948794857645978497
849756472341137143754694819452172645977513751977527
648529638527417464764519674563082179537460832065978

Ejercicios para la HOJA DE MATERIAL 3: (Ejemplos)

Ejercicio 1: **tache la letra E.**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T

Ejercicio 2: **tache el número 6.**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T

Ejercicio 3: **tache las vocales.**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T

Ejercicio 4: **tache las consonantes.**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T

Ejercicio 5: **tache los números pares (2, 4, 6, 8).**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T

Ejercicio 6: **tache los números impares (1, 3, 5, 7, 9).**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T

Ejercicio 7: **tache la letra A en las líneas impares y la letra F en las pares.**

5 R 4 T 6 F 5 D A 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A S
F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R

Ejercicio 8: **tache el número 6 en las líneas impares y el 1 en las pares.**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A S F
F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 5 S 4 F 6 A 5 S 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 5 R 4 T 6 F 5 D A 4 E 6 R M 8
Y 5

Ejercicio 9: **tache el número 7 en las líneas impares y la letra E en las pares.**

5 R 4 7 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A S
F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4
R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A S F F 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E

Ejercicio 10: **señale aquellas letras que aparezcan juntas.**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 T R 4 T 6 R 5 E 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R
4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A S F F 4 R 6 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6
6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A S F F 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T

Ejercicio 11: **señale aquellos números que aparezcan juntos:**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 8 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 3 3K 7 5 B U R 4 4 O M V 7 5 H 5

Ejercicio 12: **tache aquellos números que estén repetidos de forma consecutiva en las líneas impares y lo mismo con las vocales en las líneas pares.**

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A A S
F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 T R 4 T 6 R 5 E 5 R 4 T 6 F 5
D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 1 F A 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4

HOJA DE MATERIAL 3

Ejercicios de Atención

Fecha:

Hora:

Tiempo empleado:

5R4T6F5D4E6R54T66E5R4T6R5E4R6T5E4RTE6R54T61F
ASFF4F6A5S4F6A5S4QWE5R4T6Q5W4R6Q5WE4R6Q5W1
RQ3W2E1RQ3W21RQ32W151TA54S6F5A4F1A3BA3BAB4
C4D5EF4G65H4Y4JU65IO4P6L1O5IU65Q5E4RT4U5I4O4
K4J4YU4O4L5I4O5L4KP44O5I3O21Ñ3K4L4A5S41FDE5R
4F1B1C5DE5R4F4E5R4A6S5E4R6E5R1F3A2S1F3A21F3A
2Q4W5E4R6T5R4T4Y4U5I4O4L4K4J2M1NH2Y4J4U5I4O9
4L1K3K5K4L6Y5UL4Y9U8I7OAS5D74F4E6R5T8G7RE5R
4G6SA5A46AS54F6A5S4FQ78E9Q8E79WQ8W7R9Q8W7RP
Q9W87ERQ77RER4TR6TUI8O1I2U3O1IKFJLOIF98405985
0K4Ñ5K4Ñ51J2UI3O4IU5O6IU7I8O9UIO5U6IN1M2N3MI
3N2B3V1C3D1F3DER2E3R3E6E5R1F3A2S1F3A21F3A2Q
4W5E4R6T5R4T4Y4U5I4M1NH2Y3K5K4L6Y5UL4Y9U8I7
OAS5D74F4E6R5T8G7RE5R4GO4L4K4J2J4U5I4O4L1KE
6R5T8G7RE5R4NH2YI7TB547IU77PS24CA57ND89UO8M

Ejercicios para la HOJA DE MATERIAL 4: (Ejemplos)

Ejercicio 1: **Tache la letra E y e.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j

Ejercicio 2: **Tache la letra E mayúscula.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j

Ejercicio 3: **Tache la letra e minúscula.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j

Ejercicio 4: **Tache la letra E mayúscula en las líneas pares y la letra e minúscula en las líneas impares.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j E A f B C A k D e k K R E k T h E
h E h h O a T s d I U f f S f I s O s S s T E s s R f F H m I A n S B r t A t t D S t A B u C i A D l

Ejercicio 5: **Tache las vocales.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j

Ejercicio 6: **Tache las consonantes.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j

Ejercicio 7: **Tache las vocales cuando estén en mayúsculas.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j

Ejercicio 8: **Tache las consonantes cuando estén en minúsculas.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j

Ejercicio 9: **Tache las consonantes cuando estén en mayúsculas en las líneas impares y las vocales cuando estén en mayúsculas en las líneas pares.**

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j E A f B C A k D E k K R E k T h E
h E h h O a T s d I U f f S f I s O s S s T E s s R f F H m I A n S B r t A t t D S t A B u C i A D l

HOJA DE MATERIAL 4

Ejercicios de Atención

Fecha:

Hora:

Tiempo empleado:

B s N d M f O E e R T U I n O m E N j T E y I O r e N h T j E A f B C A k D E k K R E k T
h E h E h h O a T s d I U f f S f I s O s S s T E s s R f F H m I A n S B r t A t t D S t A B u C
i A D I E k R k F E k A k N k k T F f N E f A O f B E f R N f E R f T f E N a A a N S d N f
E N s H r S e T H r U r I e A t O r M N e I r S e G e O r H e I e J e e O e L e O r S r t I t H T
I u U H u E i A S o R A p S I D E m R n T U a I D s s E s a D c A a B d e c r e D r f E e r H l
f e N r e I O e M r r O e r N e I r e N r e O f E N h E j M k E l i Ñ E o L o E o i K A r K r E s
t J e r A r H r e S r O e r A I t A H t A I r e S E e N r E D r I e A O m S n I D a U E d M F e r
L E e L r S I E t K E e L A r L i S i O E i L a E I s s D A s I s s S O s L E f I d F O e A L e n i
L r A e K r e S r O e r A L e E M r E e D I r A O e S K r D N e F r O A e L S r E N e R r O F
e J 7 r I S r O e r e S r J b T f E d A a s J x d W e J r e E r r e I f e E r O T r e O r F e r J F O a l
s S d f J F a s I d f E O F f e J r E e r O e f e R t I e r E e J f f A e O r e W r e f K e E N R e r e
O h N r e O f E N h E j M k E l i Ñ E o L o E o i K A r K r e S t J e r A r H r e S r O e r A I t a
A H t A I r e S E e N r E D r I e A O m S n I D a U E d M F e O S r L E e L r S I E t K E e K
L A r L i S i O E i L a E I s s D A s I S d f J F a s I d f E O F f e J r E e r O e f e k e J U l a H L

2) EJERCICIOS DE FUNCIONES EJECUTIVAS

Para realizar estos ejercicios necesitará unos folios de papel.

a) INICIATIVA

Ejercicio 1: **escriba el nombre de 30 vegetales.**

Ejercicio 2: **escriba 10 nombres de personas que empiecen por la letra A.**

Ejercicio 3: **escriba 10 nombres de ciudades que empiecen por C.**

Ejercicio 4: **según la Hoja de Material 5, escriba nombres de personas que empiecen por cada una de esas letras.**

Ejercicio 5: **según la Hoja de Material 5, escriba nombres de animales que empiecen por cada una de esas letras.**

Ejercicio 6: **utilizando la Hoja de Material 5, escriba deportes que empiecen por cada una de esas letras.**

Ejercicio 7: **utilizando la Hoja de Material 5, escriba nombres de películas que empiecen por cada una de esas letras.**

Ejercicio 8: **utilizando la Hoja de Material 5, escriba nombres de títulos de canciones que empiecen por cada una de esas letras.**

Ejercicio 9: **utilizando la Hoja de Material 5, escriba nombres de personajes famosos que empiecen por cada una de esas letras.**

Ejercicio 10: **utilizando la Hoja de Material 5, escriba nombres de libros que empiecen por cada una de esas letras.**

HOJA DE MATERIAL 5

Ejercicios de Funciones Ejecutivas:

Fecha:

Hora:

Tiempo empleado:

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

P

R

S

T

b) CATEGORIZACIÓN

Ejercicio 1: divida las siguientes palabras en tres grupos:

garbanzos, martillo, termómetro, fresas, merluza, sierra, tornillo, receta, clavo, taladro, huevos, jarabe, pastillas, alicates, judías, esparadrapo, agua oxigenada, destornillador y rape.

Seguidamente póngale un nombre a cada grupo.

Ejercicio 2: utilizando la Hoja de Material 6, cuente los pares de zapatos que hay y cuántos zapatos están sueltos.

Seguidamente divida los zapatos en varios grupos y póngales un nombre.

Ejercicio 3: siguiendo con el ejercicio anterior y utilizando la Hoja de Material 6, haga otra clasificación distinta.

Divida los zapatos en nuevos grupos y póngales un nombre.

Ejercicio 4: divida las siguientes palabras en tres grupos:

saxo tenor, violonchelo, flauta dulce, trompeta, triángulo, violín, piano, guitarra, viola, platos, oboe, fagote, tuba, trombón, xilófono, caja china y tambor.

Seguidamente póngale un nombre a cada grupo.

Ejercicio 5: utilizando la Hoja de Material 7, cuente cuántos instrumentos para dibujar hay y clasifíquelos en distintos grupos.

Ejercicio 6: siguiendo con el ejercicio anterior y utilizando la Hoja de material 7, realice otra clasificación distinta.

Vuelva a darle nombres distintos.

Ejercicio 7: divida las siguientes palabras en tres grupos:

cómoda, merluza, pantalón, lechuga, jersey, cama, queso, fresa, cinturón, armario, jamón, cama, zapato, sofá, estantería, falda, macarrones, mesa, camisa, calcetines, albaricoque y silla.

Seguidamente póngale un nombre a cada grupo.

Ejercicio 8: utilizando la Hoja de Material 8, cuente cuántos vegetales hay y clasifíquelos en distintos grupos.

Ejercicio 9: siguiendo con el ejercicio anterior y utilizando la Hoja de Material 8, realice otra clasificación distinta.

Vuelva a darle nombres distintos.

Ejercicio 10: utilizando la Hoja de Material 9, encuentre al menos 6 maneras posibles de ordenar los libros.

HOJA DE MATERIAL 6

Ejercicios de Funciones Ejecutivas

Fecha:

Hora:



HOJA DE MATERIAL 7

Ejercicios de Funciones Ejecutivas

Fecha:

Hora:

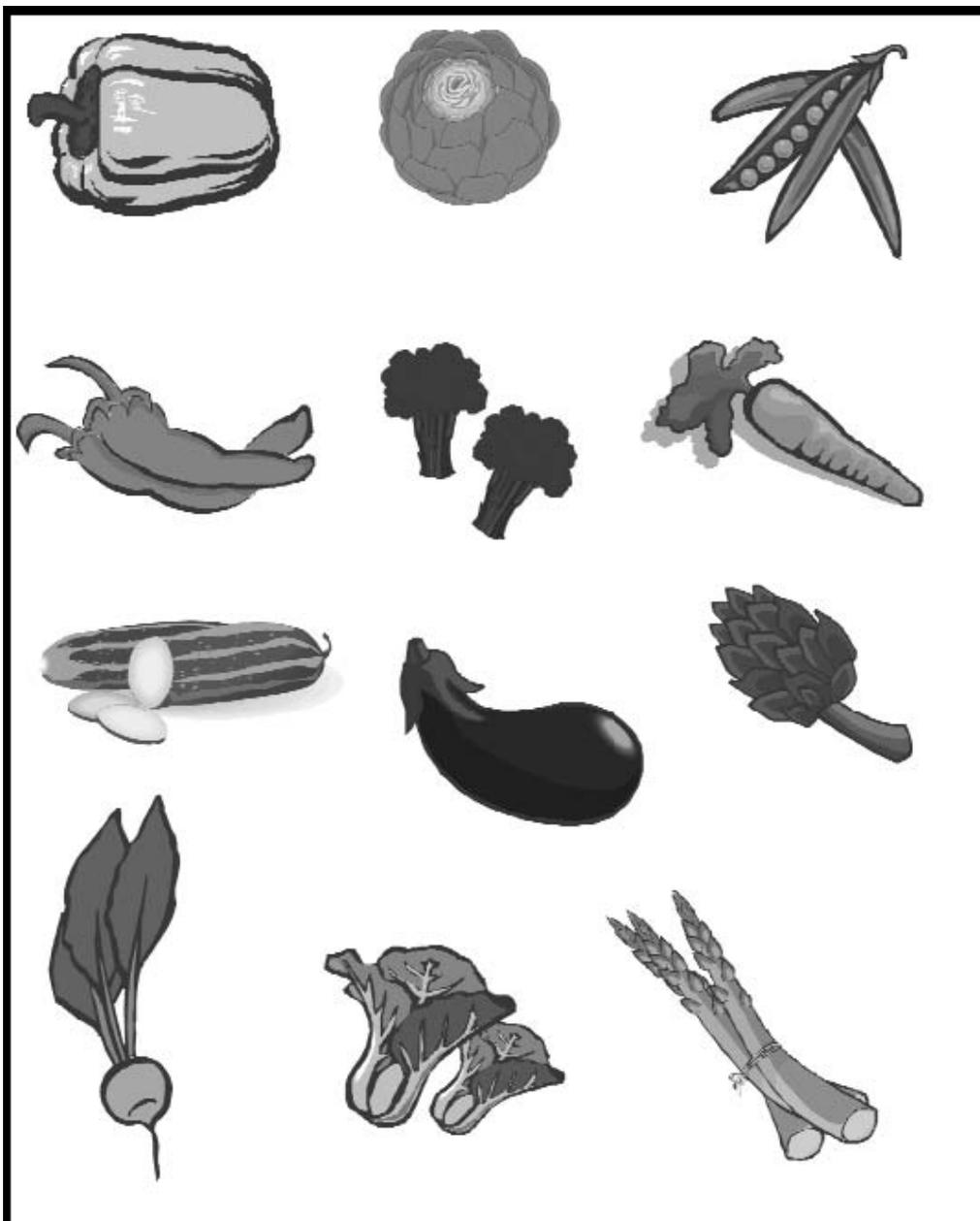


HOJA DE MATERIAL 8

Ejercicios de Funciones Ejecutivas

Fecha:

Hora:



Ejercicios de Funciones Ejecutivas

Fecha:

Hora:



c) SERIACIÓN

Ejercicio 1: **ordene las siguientes frases de manera que tengan una secuencia lógica:**

- Esperar a que se caliente el aceite.
- Poner el huevo en la sartén.
- Encender el fuego.
- Poner aceite en la sartén.
- Poner la sartén al fuego.

Ejercicio 2: **ordene las siguientes frases de manera que tengan una secuencia lógica:**

- Hervir todos los ingredientes en la olla.
- Lo trituramos.
- ¡¡Ya podemos comer puré de verduras!!
- Cortar las verduras.
- Pelar las verduras.
- Coger los ingredientes necesarios: patatas, judías, zanahorias y cebolla.
- Una vez hervidos, ponemos las verduras en un recipiente, junto con un poco de caldo.

Ejercicio 3: **ordene las siguientes frases de manera que tengan una secuencia lógica:**

- Entrar en el supermercado.
- Coger el monedero y las llaves de casa.
- Revisar la lista de la compra por si me he dejado algo por comprar.
- Volver a casa.
- Pagar.
- Devolver el carro de la compra.
- Coger el carro de la compra.
- Hacer la lista de la compra.
- Poner la compra en bolsas.
- Bajar a la calle.
- Sacar la lista de la compra e ir buscando las cosas para comprar.

Ejercicio 4: **ordene las siguientes frases de manera que tengan una secuencia lógica:**

- Hacer la maleta.
- Colocar la maleta.
- Llegar a la estación.
- Sentarse.
- Decidir un destino.
- Reservar el billete de tren.
- Salir de casa.
- Buscar nuestro asiento.
- Mirar un mapa.
- Ir a la taquilla y recoger nuestro billete reservado.
- Esperar en el andén.
- Subir al tren.

Ejercicio 5: **ordene las siguientes frases de manera que tengan una secuencia lógica:**

- Mirar la película.
- Comentar la película.
- Ir al cine.
- Comprar la entrada.
- Devolver la película.
- Salir del cine.
- Mirar los horarios.
- Mirar la cartelera del cine.
- Entrar en la sala.
- Comprar el periódico.

Ejercicio 6: **ordene las siguientes frases de manera que formen una conversación lógica:**

- ¿Alguna cosa más?
- Sí, déme una napolitana de chocolate.
- Aquí los tiene. Pase un buen día.
- ¿De que clase?

- Serán 3 euros.
- No, ya está bien, muchas gracias.
- Hola, buenos días. ¿Podría darme una barra de pan?
- Aquí tiene la napolitana de chocolate. ¿Querrá alguna cosa más?
- Integral.

d) PLANIFICACIÓN

Ejercicio 1: describa los pasos que hay que hacer para pintar una casa:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ejercicio 2: describa los pasos que hay que hacer para lavar la ropa:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ejercicio 3: describa los pasos que hay que hacer para ir a comprar mucha comida:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ejercicio 5: **una el pato con el pato, el caballo con el caballo y el delfín con el delfín mediante una línea teniendo en cuenta que:**

- por cada cuadradito sólo puede pasar una línea (es decir, la línea que une los delfines no puede coincidir en el mismo cuadradito con la línea de los caballos).
- las líneas no pueden compartir cuadradito, ni cruzarse unas con otras, ni pasar por una casilla que esté ocupada por otro animal.
- las líneas deben mantener una "distancia de seguridad". Aquí es donde reside la dificultad del ejercicio y se debe cumplir rigurosamente.

Intente recordar esta información utilizando alguna estrategia.

Fíjese bien en los diferentes detalles. Después le haremos preguntas sobre ellas:

Este chico se llama Iván.

Tiene 25 años.

Le gusta mucho escuchar música.

Está estudiando Diseño Industrial.



Esta chica se llama Sofía.

Tiene 28 años.

Es portuguesa.

Le gusta mucho Barcelona.

Trabaja como programadora.



Este señor se llama Ramón.

Tiene 75 años.

Canta en una coral.

Actualmente está jubilado.



Esta señora se llama Conchita.

Tiene 48 años.

Es maestra en una escuela.

Le gustan mucho los niños.



1. ¿Qué estrategias ha utilizado?

2. Ahora sin mirar la hoja anterior, trate de completar la información que falta y los detalles que recuerde.



Este chico se llama.....

Tiene..... años.

¿Qué más recuerda?



Esta chica se llama.....

Tiene..... años.

¿Qué más recuerda?

.....

.....



Este señor se llama.....

Tiene..... años.

¿Qué más recuerda?

.....

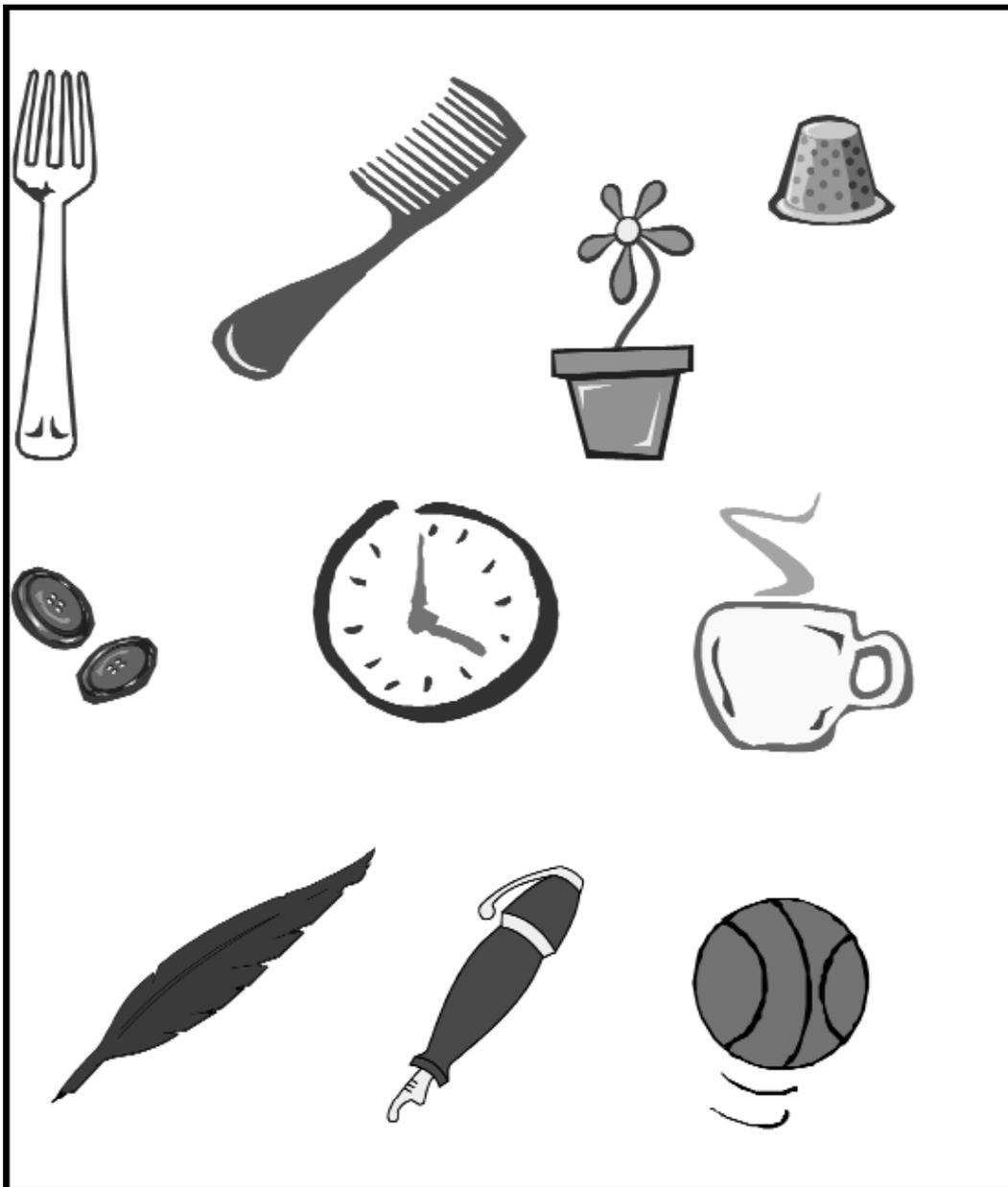


Esta señora se llama.....

Tiene..... años.

¿Qué más recuerda?

Ejercicio 3: **intente recordar cada uno de los objetos que hay en esta imagen. Para ello intente utilizar una estrategia.**



¿Qué estrategia ha utilizado?

Enumere los objetos que había en la hoja anterior:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Técnica de las iniciales

MI JALEO

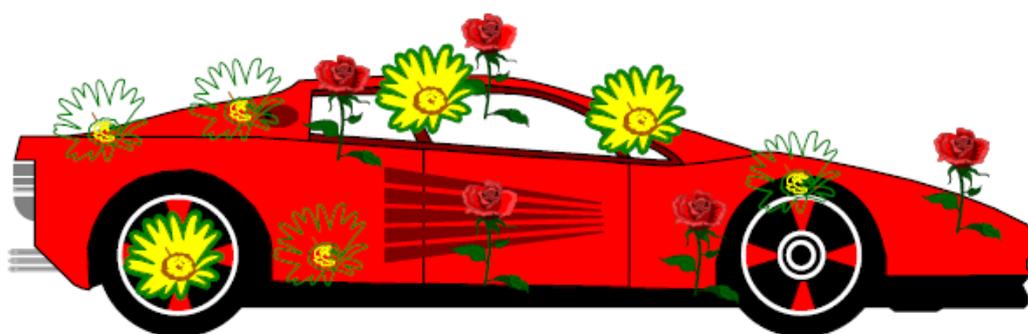
María
Irene
Jaime
Alicia
Luis
Elena
Olvido

Técnica de las iniciales

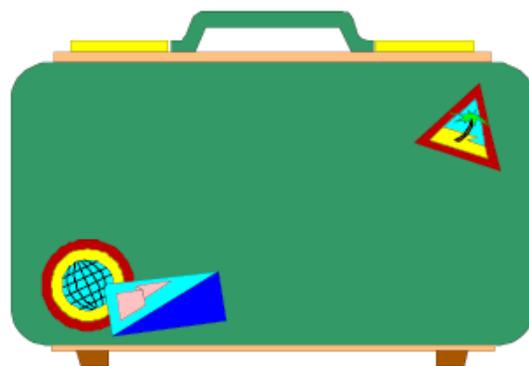
Alicia
Jaime
Luis
Olvido
Elena
María
Irene

MI JALEO

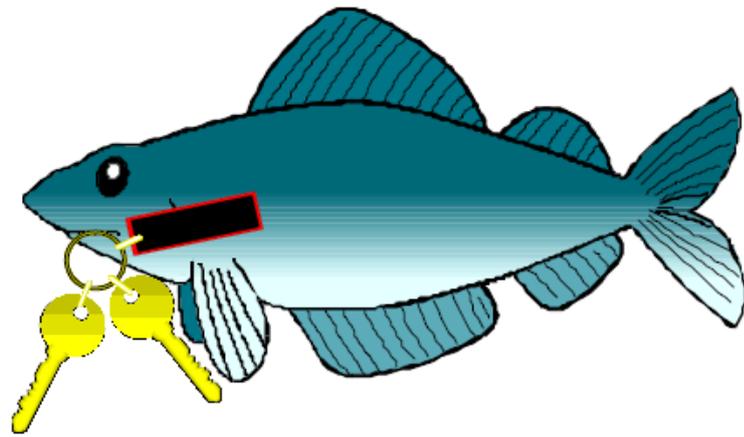
coche - flor
maleta - verde
pez - llaves
árbol - niña
paraguas - caballo



Coche - flor



maleta - verde



pez -llaves



paraguas- caballo



árbol - niña

coche -
maleta -
pez -
árbol -
paraguas -

PON EN FORMA TÚ CEREBRO

COMPRUEBA TU MEMORIA

Observa durante 30 segundos este panel, da la vuelta a la hoja, y escribe en un papel todos los objetos que recuerdes.

						
ajedrez	helado	avión	ojo	violín	fresa	bombilla
						
sombrero	bombona	cronómetro	cartera	diamante	estrella	pájaro
						
flor	niño	gafas	árbol	lápiz	llave	marciano
						
delfín	mariposa	balón	ordenador	flecha	pez	ratón
						
seta	sobre	tambor	calabaza	tren	zapato	taza

Solución:

- Si has escrito de 0 a 15 resultados es recomendable que hagas periódicamente ejercicios para mejorar tu memoria.
- Si has escrito entre 16 y 22 resultados tu nivel de memoria es bueno.
- Si has escrito entre 23 y 35 resultados gozas de una memoria excelente.

VERBALIZACIÓN

El lenguaje es indispensable para la memoria puesto que nos sirve para construir nuestro mundo interno, para pensar. Es una de las formas que empleamos para almacenar datos o conocimientos. Un buen truco para fijar algún mensaje en nuestro cerebro es repitiéndolo en voz baja. Ej.: "Estoy apagando el gas". Si al ejecutar la acción se dice en voz alta, es más fácil que luego la recordemos.

Ejercicios para mejorar el lenguaje

- **Ejercicio 1.** Enumera todas las palabras que se te ocurran que empiecen con la letra M (si estás acompañada/o, esto puede convertirse en un juego divertido).
- **Ejercicio 2.** Enumera todos los nombres propios y apellidos que empiecen con la letra A
- **Ejercicio 3.** Haz palabras con las letras de B-A-R-C-E-L-O-N-A.

Ten en cuenta que...

- La memoria es muy importante, es algo fundamental para nuestra vida.
- Los problemas de memoria tienen solución.
- La memoria hay que ejercitarla, el entrenamiento es fundamental.

- La memoria tiene capacidad ilimitada
- Muchos problemas de memoria son debidos a la falta de atención.
- El esfuerzo es necesario, no hay soluciones mágicas.
- La práctica y el ejercicio constante llevan a la solución de los olvidos

TALLER DE SALUD:

GIMNASIA SUAVE. EJERCICIOS CON GOMAS EJERCICIOS SUAVES.

Ejercicios con gomas

Gomas grandes

- 1.- Sentados en una silla. Pisar la goma con los pies, con una y otra mano, elevar la goma hasta el pecho.
- 2.- Sentados en una silla. Sujetando la goma con las dos manos, el otro extremo del talón, elevar y bajar una y otra pierna alternativamente.
- 3.- Sentados en la silla. Pisando fuerte la goma con los dos pies, y cogida con las dos manos por el otro extremo, tirar de la espalda ligeramente hacia atrás.



- 4.- Sentados. Goma en los pies y con los brazos estirados, tirar de la goma hacia arriba.



5.- En posición de pie, llevar la goma hacia de delante del cuerpo hacia atrás.



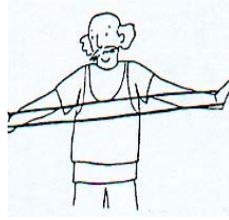
6.- En posición de pie. Manteniendo la goma detrás de los hombros, estirar y ceder la goma.



7.- De pie. Manteniendo la goma detrás de la espalda, flexión-extensión de uno y otro brazo.



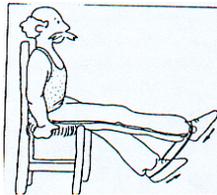
8.- De pie. La goma delante del cuerpo. Abrir y cerrar los brazos.



Gomas pequeñas

1.- Sentados. Goma en los tobillos, abrir y cerrar.

2.- Sentados. Goma en los tobillos, abrir pierna derecha y cerrar, hacia arriba. Lo mismo con la izquierda



3.- Sentados. Manteniendo la goma con los muslos, abrir y cerrar una y otra pierna.



4.-Sentados. Manteniendo la goma entre los muslos, elevar una y otra pierna alternativamente.



5.- Sentados. Tirar de la goma, colocada en el talón, hacia delante y aflojar. Con una y otra pierna alternativamente.



6.- Sentados. Manteniendo la goma con el talón y con las manos, subir y bajar las piernas.



Ejercicios suaves

Postura básica:

Siéntese en una silla, revisando que su postura sea correcta:

Espalda lo más recta posible, cómodamente apoyada en el respaldo.

Mirada al frente, horizontal.

Los pies bien apoyados en el suelo.

La cabeza erguida, sin inclinarla hacia atrás, hacia delante ni hacia ningún lado.

Esta posición del cuerpo la deberá mantener en los próximos ejercicios.

Pies y tobillos:

Daremos series de 10 con cada pie: giros.

Levantaremos los pies en horizontal lo más alto que podamos a la altura de las rodillas.

En la misma postura, mantenga el talón apoyado en el suelo.

Flexione el tobillo hasta que los dedos de los pies apunten hacia arriba, y enseguida haga la flexión contraria, para apoyar el pie en el suelo. Haga de 5 a 10 flexiones compuestas (arriba y abajo) con cada pie.

Flexione el tobillo para que el pie apunte primero hacia dentro y luego hacia fuera. Haga de 5 a 10 flexiones compuestas (adentro y afuera) con cada pie.

Pantorrillas:

En la misma postura, con los pies juntos, levante los talones lo más que pueda hasta que los pies queden de punta. Baje suavemente. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

Rodillas, muslos y abdominales inferiores:

En la misma postura, estire las piernas dejándolas lo más rectas posibles, al tiempo que las levanta del suelo. Bájelas enseguida. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

Pecho:

En la misma postura. Con los brazos estirados al frente, las manos en punta, abra los brazos hacia los lados, sin bajarlos de la altura de los hombros. Llévelos de nuevo al frente, y bájelos al regazo. Repita todo el ejercicio de 5 a 10 veces. Recuerde que su espalda ha de estar lo más recta posible en todo el ejercicio, y los brazos no deben bajar de la altura de los hombros.

Hombros:

En la misma postura, con las manos sobre el regazo. Suba los hombros como si quisiese alcanzar las orejas. Después gire los hombros hacia delante, primero con uno y luego con otro.

Brazos:

Ponga los brazos en cruz, rectos, a la altura de los hombros.

Las palmas de las manos deben mirar hacia el techo. Gire los brazos y las manos hacia arriba y hacia abajo sin bajarlos de la altura de los hombros. De 5 a 10 repeticiones.

Cuello:

Revise que la postura sea correcta. Haga movimientos de cabeza muy suaves mirando hacia arriba y hacia abajo, de 5 a 10 veces, en una y otra dirección. Después de izquierda a derecha pasando por el centro para evitar giros bruscos y el subsiguiente mareo.

Juego:

En círculo pasarse la pelota, luego dejar uno pasar al siguiente, luego dejar dos.

Botar en el suelo, dar palmada y recoger. Pasar la pelota con bote al frente.

EXPRESIÓN CORPORAL.

DESARROLLO DE UNA SESIÓN:

Saludo y presentación del grupo que somos:

Se distribuyen en la sala los vasos de plástico o envase de yogurt, las pelotas, los pañuelos y los globos, cada persona elegirá el material con el que quiera comenzar, vasos o pañuelos.

Cada persona explora el material elegido para con él realizar movimientos con los brazos, manos y pies, si pueden.

Situaciones motrices básicas:

Los que tienen el vaso y la pelota realizarán desplazamientos con el vaso en la palma de la mano, dejar en la palma tres dedos extendidos y tratar de llevar el vaso o el envase de yogurt. Realizar botes con la pelota pequeña e intentar cogerla con el vaso.

Los que tienen el pañuelo lo cogerán por una punta e intentarán hacer círculos con el mismo a un lado y a otro del cuerpo. Cogiéndolo por ambas puntas, realizar movimientos de tronco adelante y atrás. Formando grupos de cuatro, cada persona coge por una punta el pañuelo, se coloca una pelota o un globo en el centro y se procura lanzarlo arriba sin que se salga del pañuelo.

Dos grupos de cuatro personas se intercambiarán el globo o la pelota.

Relajación:

Simulamos el vuelo de un pájaro: elevamos los brazos (inspiración) y bajamos los brazos (expiración).

Simulamos estar ante una ventana en la que se ve un bello paisaje: abrimos la ventana echando los brazos hacia atrás (inspiración). Cerramos la ventana, echamos los brazos hacia delante (expiración).

Verbalización de la sesión:

Se inicia una ronda para valorar cuánto se ha realizado, ¿qué se ha aprendido?, ¿qué dificultades se han encontrado?, ¿si les pareció positiva o negativa y por qué?...

