



# DOSSIER DE ACTIVIDADES ABRIL 2020

## AFA POZUELO DE ALARCÓN



## ORIENTACIÓN

- Nombre y apellidos:
- ¿Cuál es tu fecha de nacimiento?:
- ¿En qué mes es tu cumpleaños?:
- ¿Cuántos años tienes?:
- ¿Dónde naciste?:
- ¿Cuál fue tu profesión?:
- ¿Cómo se llama/llamó tu cónyuge?:
- ¿Cuántos hijos tienes? Escribe sus nombres:
- ¿Cuántos nietos tienes?:
  
- ¿Qué día de la semana es?:
- ¿En qué mes estamos?:
- ¿Qué día del mes es hoy?:
- ¿En qué año estamos?:
- ¿En qué estación del año nos encontramos?:
- ¿Qué hora es?:
- ¿Dónde estás?
  
- ¿Cuál es el teléfono de casa? ¿Y en qué calle vives?:
- ¿En qué parte de la casa estás? ¿Está cerca del cuarto de baño?:
  
- ¿Cuál es tu programa de televisión/libro favorito?:
- ¿Cómo se llama el presidente del gobierno? ¿y el anterior?:
- ¿Cómo se llaman los reyes de España?:
- ¿Qué ocurre actualmente en nuestra sociedad?:

- ¿Qué hora es? Marca las agujas en el reloj.



**8:35**



**12:00**



**9:15**



**6:20**



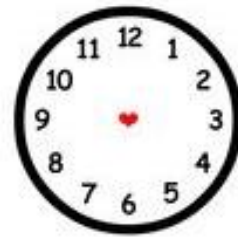
**11:45**



**1:00**



**4:05**



**10:30**



**9:55**



**2:10**



**5:40**



**12:05**



**3:00**



**7:25**



**10:00**



**8:50**

## ESQUEMA CORPORAL

- Realiza las siguientes indicaciones y escribe las partes del cuerpo correspondientes en el dibujo:

- *Toca tu nariz con tu mano derecha*
- *Toca la rodilla izquierda con tu mano izquierda*

- *Da dos palmadas*

- *Gira el cuello hacia la derecha*

- *Da tos taconazos con el pie derecho*

- *Da una palmada y tócate la oreja derecha*

- *Tu mano derecha toca tu codo derecho (¿se puede?)*

- *Toca tu cadera derecha y con tu mano izquierda toca tu ojo derecho.*

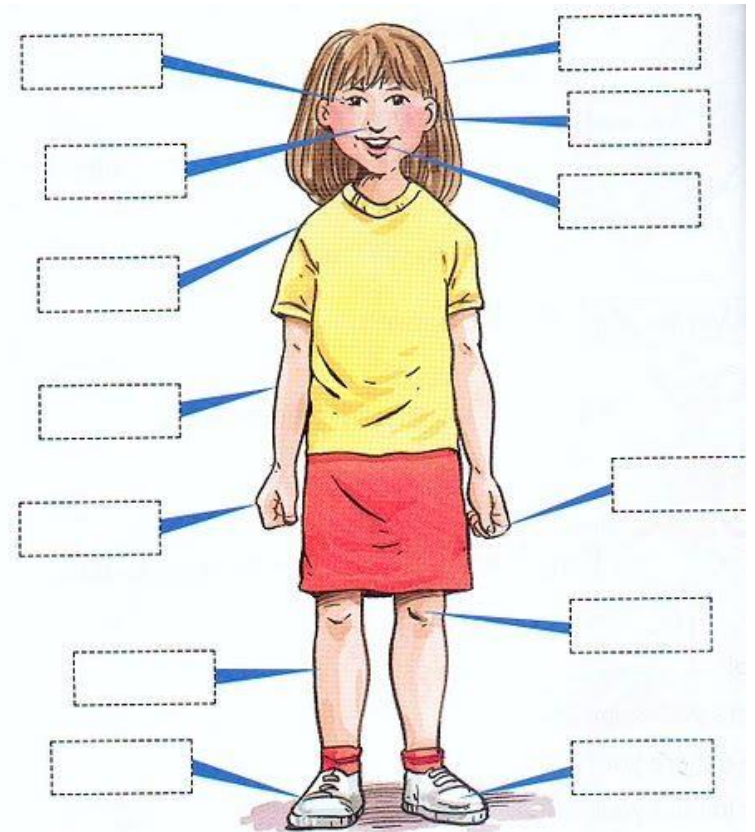
- *Toca tu hombro izquierdo con tu dedo pulgar izquierdo.*

- *Toca tus dos hombros con tus dos manos cruzadas.*

- *Toca con tu dedo índice derecho la parte de tu antebrazo izquierdo.*

- *Gira tu tobillo derecho.*

- *Tócate la nuca y después mira hacia el techo*



- Lee atentamente el siguiente texto y responde las preguntas:

## ATENCIÓN Y MEMORIA

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

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

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

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

.....  
.....

- ¿Cuáles son las cosas que pueden dificultarnos para atender?

.....  
.....

- ¿Qué ejercicios de atención se pueden realizar?

.....  
.....

- ¿La relajación mejora la atención y la memoria? ¿Cómo te relajas tú?

.....  
.....

- Con las siguientes indicaciones, colorea las casillas del cuadro de abajo correspondientes a los siguientes números o resultados:

LA MITAD DE 110	25 - 9
LA CIFRA COMPUESTA POR LOS DOS NÚMEROS SIGUIENTES AL 3	CUATRO VECES 10, MÁS 6
7 X 2	10 + 5... O LA NIÑA BONITA
6 + 7	5 ANTES DE LLEGAR A 100
10 MÁS QUE 17	33 X 2 - 1
20 MÁS QUE EL NÚMERO DEL RESULTADO ANTERIOR	29 + 8
6 X 2 + 8 - 3	10 AÑOS MÁS QUE CUANDO ME JUBILÉ (A LOS 65 AÑOS)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

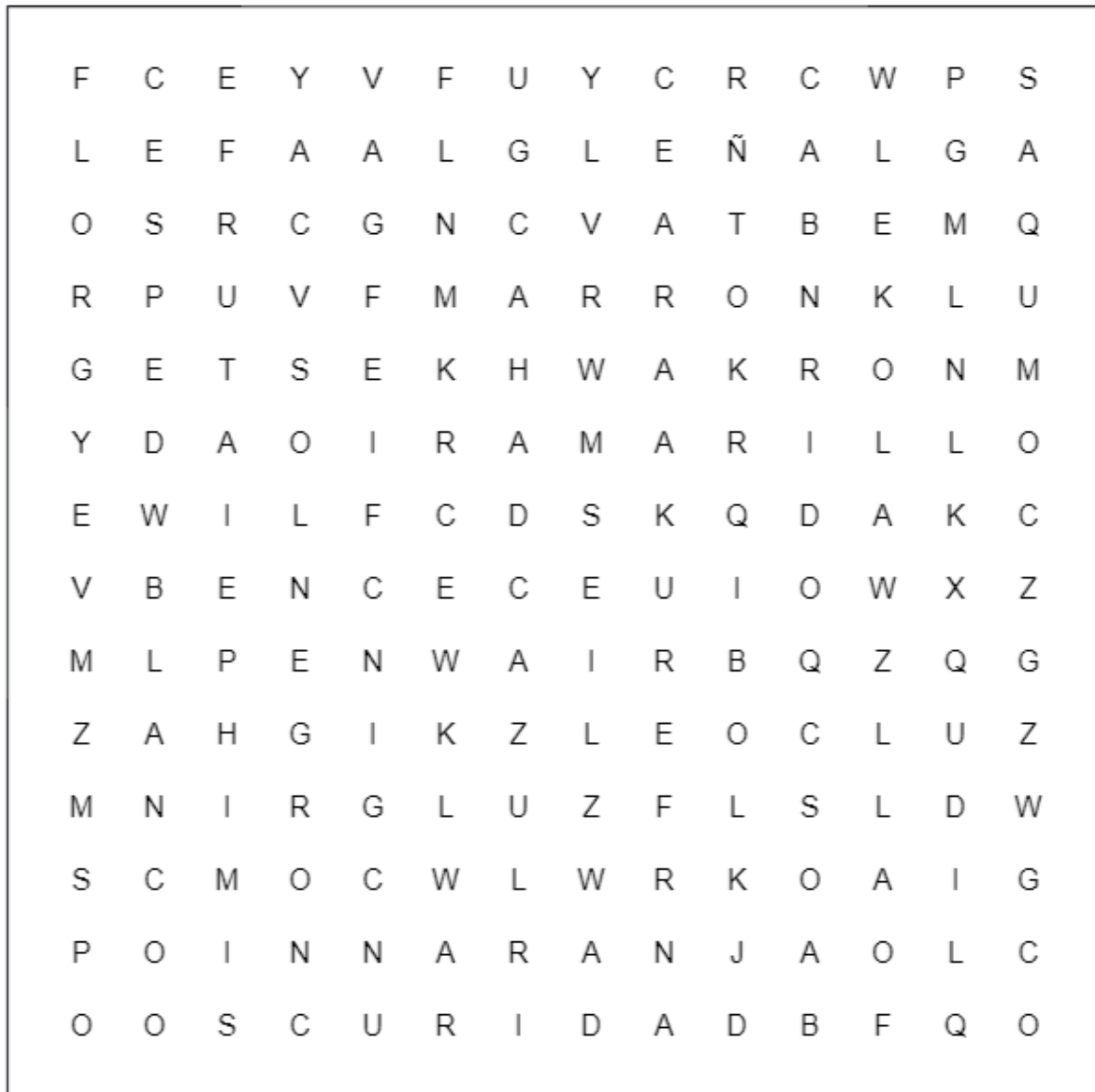
- Ahora ordena todos los resultados de las cifras que has coloreado de mayor a menor:

## SOPAS DE LETRAS

1) Encuentra la siguiente lista de palabras en la sopa de letras y relaciona los objetos con su color correspondiente:

<b>Amarillo</b>	<b>Leña</b>
<b>Blanco</b>	<b>Césped</b>
<b>Azul</b>	<b>Luz</b>
<b>Verde</b>	<b>Sol</b>
<b>Negro</b>	<b>Fruta</b>
<b>Naranja</b>	<b>Flor</b>
<b>Rosa</b>	<b>Oscuridad</b>
<b>Marrón</b>	<b>Sol</b>

## SOPA DE LETRAS



2) ¿Qué pares de palabras previamente relacionadas (color-objeto) recuerdas?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

3) Escribe más elementos que sean de los colores encontrados en la sopa de letras:

- Amarillo:
- Blanco:
- Azul:
- Verde:
- Negro:
- Naranja:
- Rosa:
- Marrón:

- Une con flechas las siguientes columnas para encontrar las festividades correspondientes:

24	octubre	San Isidro
19	enero	Día de Reyes
15	marzo	San Juan
6	junio	Día del Pilar
12	diciembre	Navidad
25	febrero	Día del Padre
14	mayo	San Valentín

- Escribe 3 fechas señaladas para ti (por ejemplo, el nacimiento de un hijo):

DÍA	MES	ACONTECIMIENTO
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



- Escribe la palabra contraria para que la frase signifique lo opuesto:

Ejemplo:

La sopa está **caliente** → La sopa está **fría**

- Un libro **pequeño** →
- La calle está **mojada** →
- El vaso está **lleno** →
- El caramelo está **blando** →
- Esta camiseta es muy **barata** →
- El día se está poniendo muy **nublado** →
- La mesa me gusta **negra** →
- Su nieto es muy **alto** →
- El dependiente era muy **simpático** →

- Escribe todos **los objetos de metal** que se te ocurran:


- Escribe desde **108** hacia abajo de 2 en 2 hasta llegar al 30:

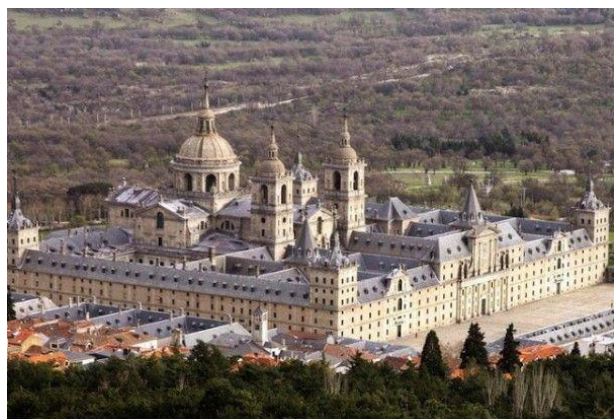
108- 106- 104 - .....  
.....  
.....  
.....

- Nombra y di donde están los siguientes **monumentos de España**:



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_





5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_



## MEMORIA VISUAL

- Observa con detenimiento la siguiente imagen; ve diciendo en alto los elementos que ves. Después cierra los ojos e imagina la imagen completa, intentando recordar todos los detalles.



- Tapa la imagen con la mano e intenta responder las siguientes preguntas sobre ella:

- ¿Qué cubiertos aparecen en la imagen?

.....

- ¿Qué objetos de cristal has observado en la imagen?

.....

- ¿Se ve alguna silla? ¿Cuántas?

.....

- ¿Cuántos platos hay sobre la mesa?

.....

- ¿Qué bebida contiene la jarra? ¿Hay algo más dentro?

.....

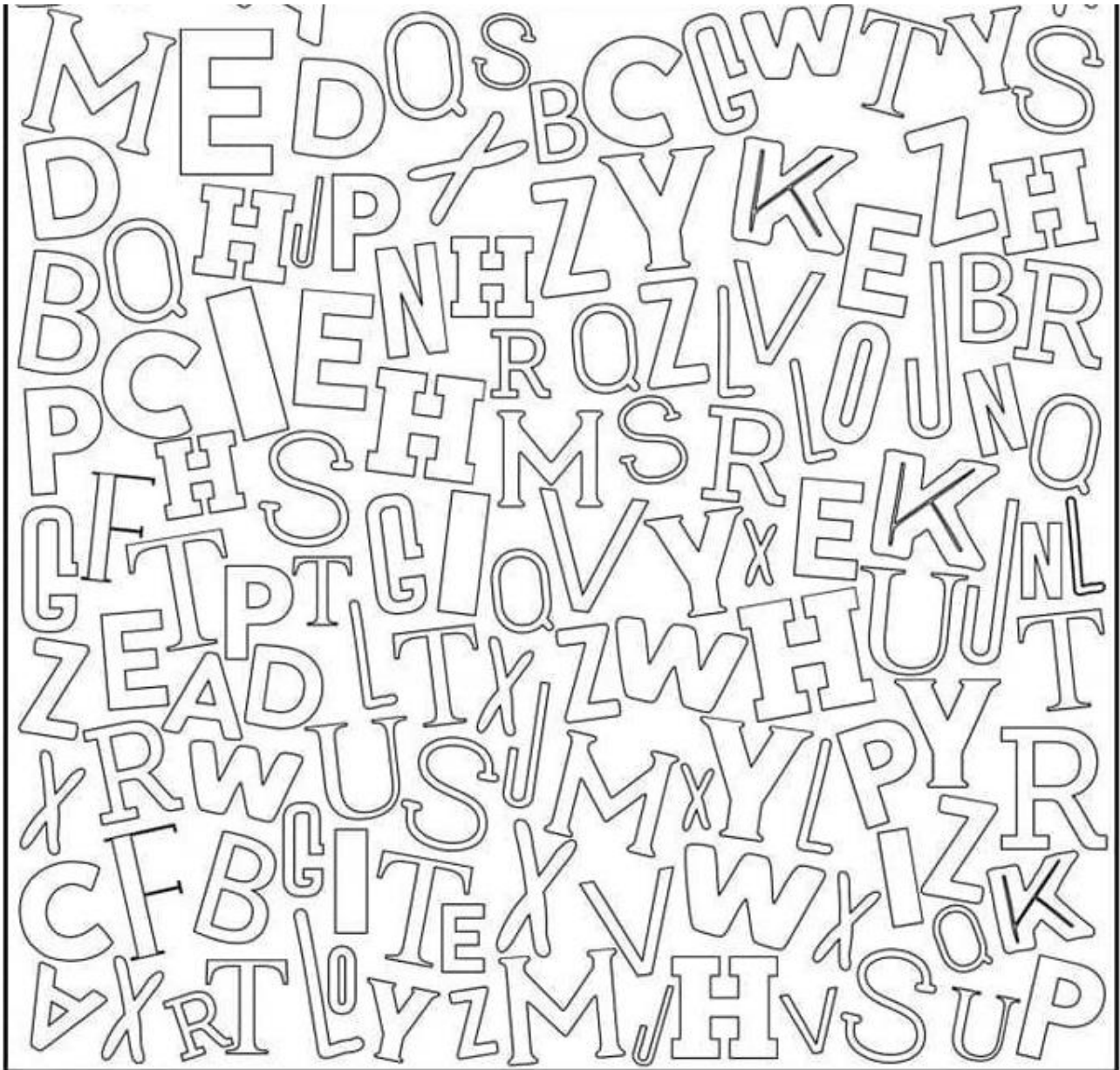
- ¿Observas algún objeto decorativo en la mesa? ¿Cuál?

.....

- ¿Has observado si algo cubre la mesa? ¿Recuerdas los colores?

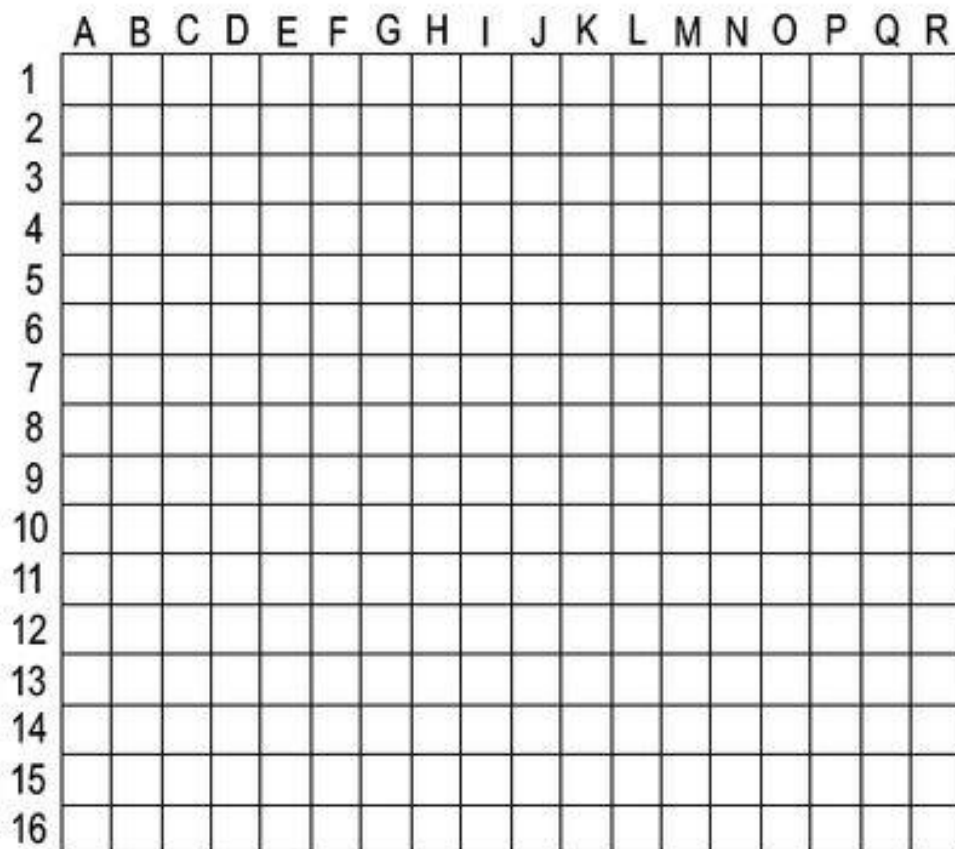
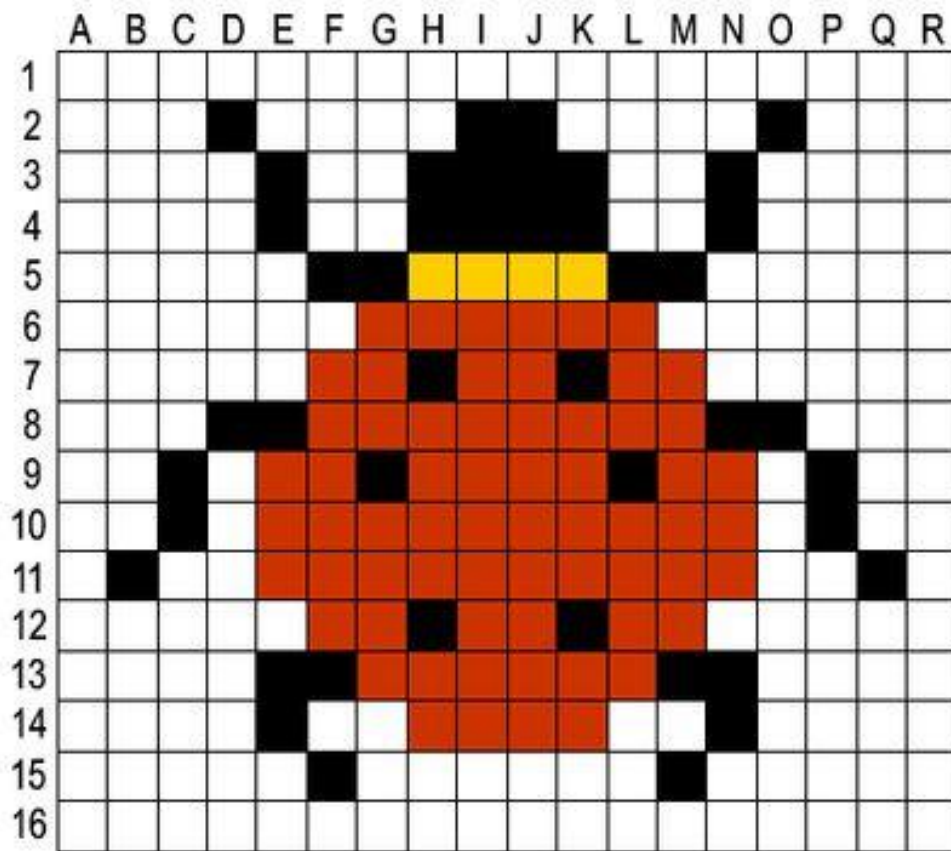
.....

Observa la siguiente imagen y contesta las preguntas:



- ¿Cuántas letras E puedes encontrar? =  
Escribe 5 palabras que empiecen por E:
- ¿Cuántas letras H puedes encontrar? =  
Escribe 5 palabras que empiecen por H:
- ¿Cuántas letras R puedes encontrar? =  
Escribe 5 palabras que terminen en -R:
- ¿Cuántas letras Q puedes encontrar? =  
Escribe 5 palabras que empiecen o contengan la letra Q:

- Siguiendo las casillas colorea la siguiente imagen en la plantilla de abajo: ¿Qué animal es?



- Realiza las siguientes sumas:

$100 + 20 + 7 =$

$500 + 90 + 2 =$

$800 + 70 + 8 =$

$800 + 20 + 3 =$

$500 + 80 + 2 =$

$700 + 50 + 3 =$

$900 + 10 + 4 =$

$600 + 30 + 5 =$

$200 + 90 + 2 =$

$200 + 90 + 0 =$

$800 + 50 + 4 =$

$600 + 20 + 7 =$

$800 + 70 + 8 =$

$100 + 10 + 1 =$

$500 + 40 + 4 =$

$900 + 80 + 5 =$

$700 + 60 + 6 =$

$100 + 50 + 8 =$

$500 + 10 + 6 =$

$800 + 2 =$

$900 + 80 + 1 =$

$900 + 40 + 8 =$

$600 + 0 + 6 =$

$600 + 90 + 1 =$

$200 + 20 + 4 =$

$800 + 40 =$

$900 + 80 + 8 =$

$500 + 30 + 9 =$

$900 + 10 + 5 =$

$500 + 20 + 6 =$

$800 + 90 + 7 =$

$700 + 70 + 8 =$

$100 + 20 =$

$500 + 80 + 0 =$

- Ejercicio de manejo del dinero: escribe las operaciones y los resultados.

A. Si paga con 10 euros y le devuelven 3 euros y 20 céntimos ¿cuánto se gasta?

.....

B. ¿Cuántas monedas de 50 céntimos necesita para pagar 5 euros con 50 céntimos?

.....

C. ¿Cuánto dinero tiene si dispone de 1 billete de 10 euros, 5 monedas de 2 euros, 4 de 1 euro, 3 de 20 céntimos y 7 de 2 céntimos?

.....

- Calcula el resultado de cada número con la indicación de cada columna (observa el primer ejemplo):

NÚMERO	-10	-20	-30	+10	+20	+30
60	50	40	30	70	80	90
100						
245						
310						
135						
90						
550						
200						
55						
75						
237						
443						
98						
600						
86						
190						
320						



COLOREA LOS ARCO IRIS DEL PATRÓN DE COLORES QUE APARECE DEBAJO

**TODO SALDRÁ BIEN**

