

ENCUENTROS PARA RECORDAR

SESIÓN 09/10/2023



Pastoral de la Salud
Parroquia Santa María Madre de Dios

Bienvenidos 

Señor y Dios Mío,te doy gracias por mi pasado y en especial por haberme dejado llegar a este día.

Te pido que me ilumines, en el presente, con los siete dones del Espíritu Santo para vivir estos Encuentros y todos los momentos de cada día, con paz, serenidad y amor.

El futuro, lo dejo en tus manos ,confiando siempre en tu Divina Providencia.

Amen.

RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJIMIENTO SALUDABLE

- Alimentación sana.
- Ejercicio físico moderado.
- Gimnasia cerebral regular.
- Relaciones sociales cercanas.
- Cultivar la dimensión Espiritual.

“LEVANTARSE CADA MAÑANA CON ILUSIÓN”



ACTIVIDADES LÚDICAS Y DIVERTIDAS PARA MANTENER EL CEREBRO EN PLENA FORMA

- ORIENTACIÓN
- MEMORIA
- ATENCIÓN
- LENGUAJE
- CÁLCULO
- FUNCIONES EJECUTIVAS
- JUEGOS...



COMPARTIMOS LAS EXPERIENCIAS QUE HA
TRAÍDO EL VERANO, LAS INQUIETUDES Y
DESEOS PARA ESTE NUEVO CURSO



Los días de la semana

lunes
martes
miércoles
jueves
viernes
sábado
domingo

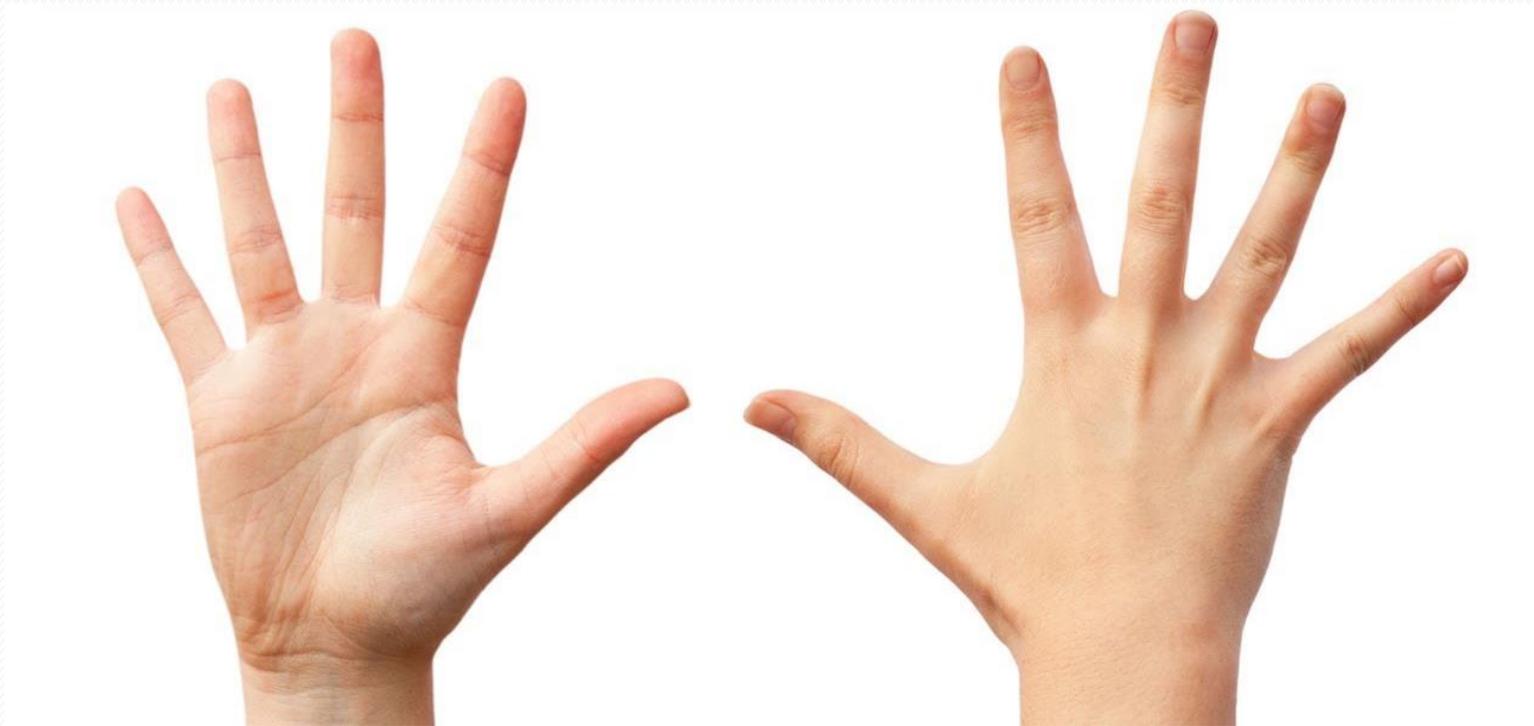
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Los meses del año

enero	julio
febrero	agosto
marzo	septiembre
abril	octubre
mayo	noviembre
junio	diciembre

¿AÑO?

PARA EMPEZAR HACEMOS UNOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON LAS MANOS

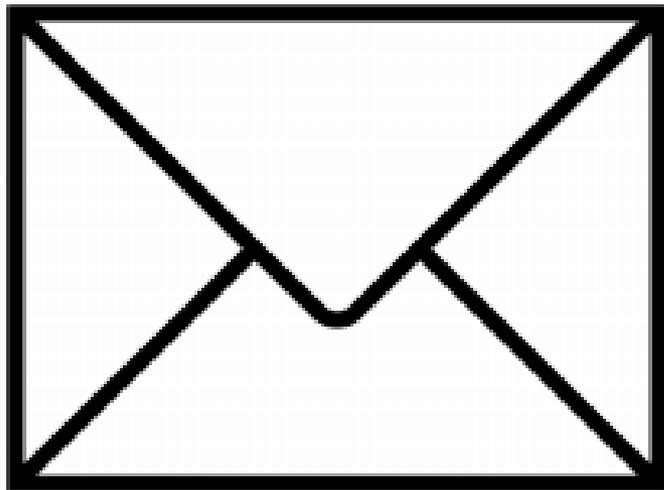


EJERCICIOS CON LÁPIZ Y PAPEL

Completa la siguiente tabla escribiendo cada fila con palabras que empiecen por la letra que se indica (por ejemplo un animal que empiece por A, un nombre de persona que empiece por A...):

	Animal	Nombre de persona	Color	Pueblo o ciudad	Alimento
A					
R					

COPIE EL DIBUJO EN EL RECUADRO DE LA DERECHA



EJERCICIOS PRESENTACIÓN



OBSERVA DURANTE UNOS MINUTOS LA SIGUIENTE
ESCENA OTOÑAL Y DESCRÍBELA.





INTENTA RECORDAR LOS DETALLES QUE
PUEDAS DE LA LÁMINA ANTERIOR

¿Qué es y por qué es importante cultivar la risa?

La risa es algo innato en las personas; de hecho, los bebés sonríen ya desde el vientre materno.

Los estudios sobre los beneficios de la risa sobre nuestro cerebro comenzaron en la década de los 70; entonces ya se demostró que la risa hace que segreguemos endorfinas (llamada también la hormona de la felicidad) reduciendo a la vez los niveles de cortisol (hormonas relacionadas con el estrés). La risa estimula el corazón, los pulmones y los músculos, mejora el sistema inmunológico y alivia el dolor.

Una curiosidad es que mientras las personas adultas solemos reír de media entre 15 y 100 veces al día, los niños lo hacen en torno a 300 veces.

Y ahora para sonreír, leemos un cuento...

Las ovejas no saben matemáticas

Miguel es un zagalillo de nueve años. Su padre se dedica al pastoreo de ovejas.

Un día en la escuela, el profesor le pregunta al pequeño:

- Miguel si tienes veinte ovejas en el redil y una salta la tapia, ¿cuántas te quedan?”.
- Ninguna- responde Miguel.
- Pero, hombre, tienes veinte, se marcha una... ¿cuántas quedan?”.
- Ninguna, señor.
- No hombre, no. Veinte menos una, quedan diecinueve.
- Señor maestro, usted sabe mucho de matemáticas, pero de ovejas no tiene ni idea. Si una salta la tapia, las otras van detrás.

Fuente: Bermejo, J. C. (2016). Cuentos que sanan.

¿A partir de qué edad empiezan a sonreír las personas?

¿Cuándo empezaron los estudios sobre los beneficios de la risa?

Di algunos de los beneficios para la salud que menciona el texto.

¿Cuántas veces solemos reír los adultos? ¿y los niños?

¿Cuál es el título del cuento que hemos leído?

¿Cómo se llama el niño? ¿Cuántos años tiene?

¿Cuántas ovejas tiene el niño?

¿Qué dicho popular se dice cuando alguien se comporta como un borrego, dejándose llevar por el criterio de otras personas?

Vamos a trabajar con palabras positivas, por ejemplo:

A L E G R I A

Cierra los ojos y visualiza mentalmente esta palabra, cuenta el número de letras que tiene y cuando estés seguro abre los ojos y compruébalo.

Vamos a decir entre todos otras palabras que sean positivas y a contar mentalmente el número de letras que tienen.

Añada consonantes para obtener verbos con sentido.

___ O ___ A R

EJEMPLOS DEL EJERCICIO ANTERIOR:

NOTAR

SOÑAR

VOLAR

RODAR

COLAR

DONAR

GOZAR

MORAR

TOCAR...

Ordena las letras y descubre nombres de flores:

CLAMEIA

LITUPAN

AUZENAC

TENHORSIA

ARCNISO

QUIRODEA

NIATUPE

Nombres de flores:

CAMELIA

TULIPÁN

AZUCENA

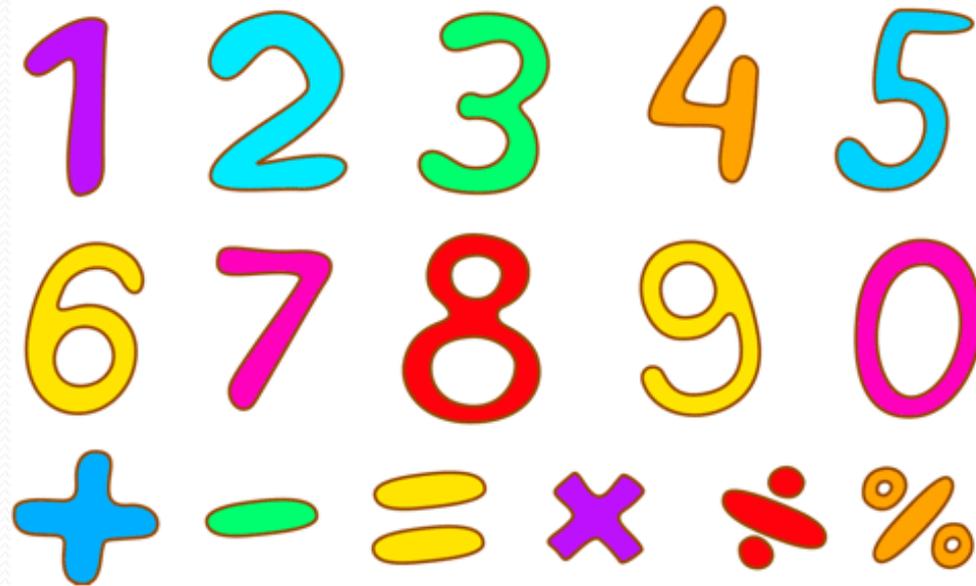
HORTENSIA

NARCISO

ORQUÍDEA

PETUNIA

EJERCICIOS DE CÁLCULO



Ejercicios con Euros (€). ¿Cuánto dinero hay en cada cuadro?



..... €

va.com



..... €



..... €



..... €



..... €



..... €

Resuelve los siguientes ejercicios con vueltas en Euros (€):

Si pago con...



...y me devuelven:



¿Cuánto me he gastado?

..... €

Si pago con...



...y me devuelven:



¿Cuánto me he gastado?

..... €

Si pago con...



...y me devuelven:



¿Cuánto me he gastado?

..... €



A veces os decimos dichos populares y os preguntamos qué significan. Hoy lo vamos a hacer al revés: vamos a decir el significado y tenéis que adivinar a qué dicho o refrán se refieren.

Hace referencia a aquellos que se dejan llevar por los demás.

Refrán que nos habla de la similitud entre dos familiares, normalmente padre e hijo.

Tomar precauciones es una forma inteligente de evitar males mayores.

Es mejor haber alcanzado un propósito más tarde de lo previsto que nunca haberlo hecho.

Aquellos que realizan muchas tareas a la vez no realizan ninguna correctamente.

Hace referencia a aquellos que se dejan llevar por los demás:
¿Dónde va Vicente? Donde va la gente

Refrán que nos habla de la similitud entre dos familiares, normalmente padre e hijo: **“De tal palo tal astilla”**

Tomar precauciones es una forma inteligente de evitar males mayores: **“Más vale prevenir que curar”**

Es mejor haber alcanzado un propósito más tarde de lo previsto que nunca haberlo hecho: **“Más vale tarde que nunca”**

Aquellos que realizan muchas tareas a la vez no realizan ninguna correctamente: **“Quien mucho abarca poco aprieta”**

Cualquier problema se acaba solucionando con el paso del tiempo.

De una forma u otra siempre hay un aspecto positivo de casi todo.

La inteligencia es superior a la fuerza bruta, esta nos hará realizar nuestros objetivos.

Cuando algo es positivo aunque llegase en tardar siempre es bienvenido.

Hace referencia a que en relaciones personales, una nueva relación puede ayudarnos a superar una mala relación anterior.

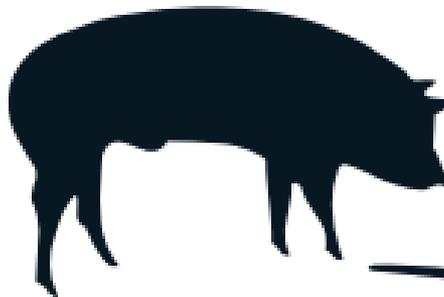
Cualquier problema se acaba solucionando con el paso del tiempo: **“No hay mal que dure cien años”**

De una forma u otra siempre hay un aspecto positivo de casi todo: **“No hay mal que por bien no venga”**

La inteligencia es superior a la fuerza bruta, esta nos hará realizar nuestros objetivos: **“Más vale maña que fuerza”**

Cuando algo es positivo aunque llegase en tardar siempre es bienvenido: **“Nunca es tarde si la dicha es buena”**

Hace referencia a que en relaciones personales, una nueva relación puede ayudarnos a superar una mala relación anterior: **“Un clavo saca otro clavo”**



CANCIONES DE SIEMPRE



Ay, ay, ay, ay

Canta y no

Porque cantando se, cielito lindo, los.....

Ese que tienes, cielito lindo, junto a la

No se lo des a, cielito lindo, que a mí me

Ay, ay, ay, ay

Canta y no

Porque cantando se, cielito lindo, los.....



INTENTAMOS RECORDAR LAS
ACTIVIDADES QUE HEMOS HECHO EN
ESTE RATO JUNTOS

- 
1. Ejercicios con lápiz y papel
 2. Escena otoñal para describir y recordar
 3. Texto sobre la risa y cuento
 4. Contar mentalmente el número de letras de palabras positivas
 5. Añadir consonantes para formar verbos
 6. Ordenar letras y descubrir nombres de flores
 7. Ejercicios de cálculo
 8. Dichos y refranes populares a partir de su significado
 9. Reconocer sombras de animales
 10. Canción popular

SI TE APETECE, ACTIVIDAD PARA CASA:

**EL PRÓXIMO DÍA SEGUIMOS COMPARTIENDO
EXPERIENCIAS DEL VERANO**

PUEDES PENSARLO O ESCRIBIRLO Y CONTÁRNOSLO
EL PRÓXIMO DÍA.

SI TE APETECE, ACTIVIDAD PARA CASA:

¿Recuerdas algún juego de cartas?

¿Dónde solías jugar? ¿Con quién jugabas?

¿Cuáles eran las reglas de ese juego?

¿Solías ganar o perder? ¿Tenías “mal o buen perder”?

¿Continúas jugando a ese juego actualmente?

PUEDES PENSARLO O ESCRIBIRLO Y CONTÁRNOSLO EL PRÓXIMO DÍA.

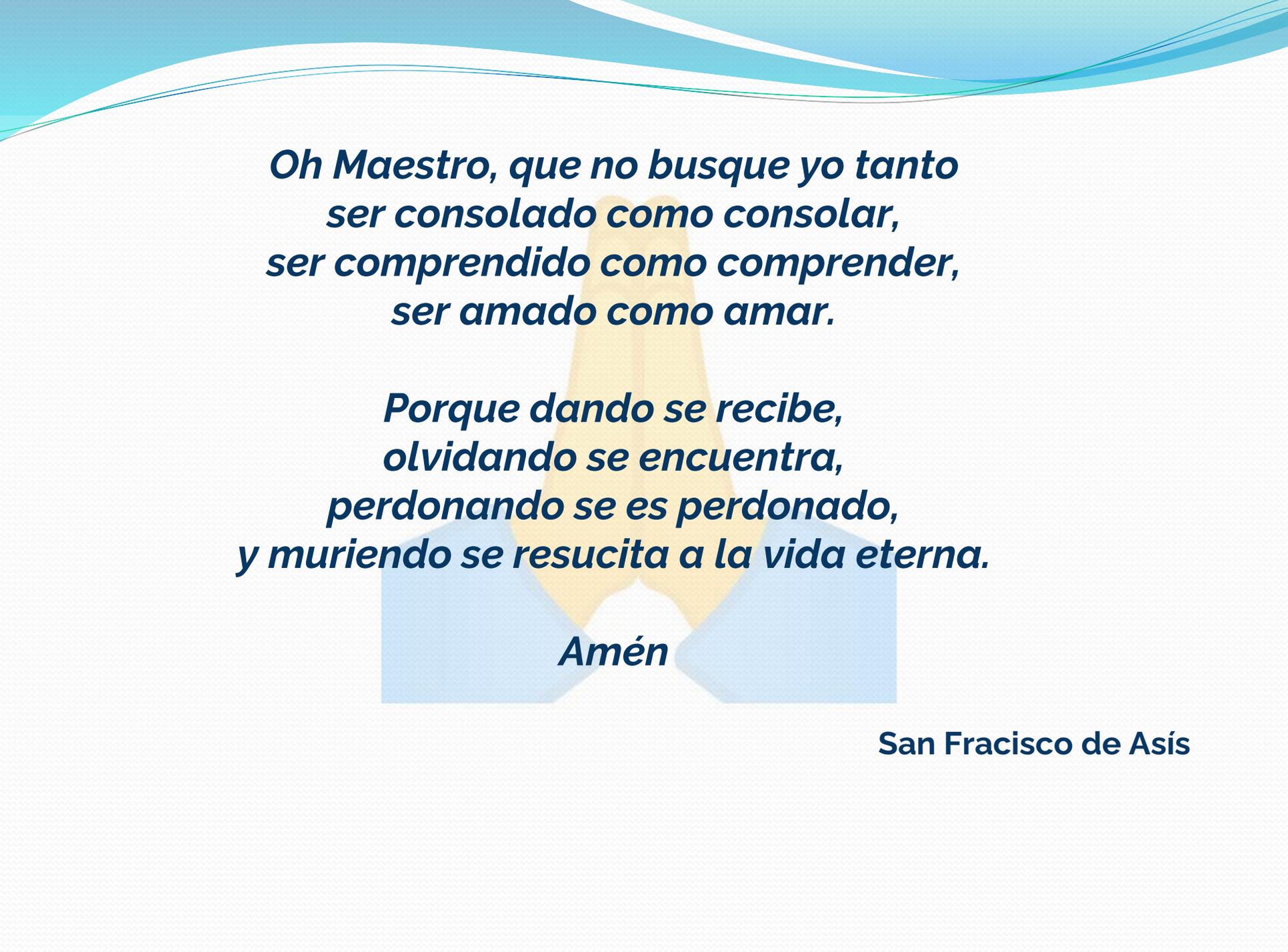
RECORDATORIOS:

GRUPO DE FE Y VIDA:

MARTES A LAS 18:00

ESPACIO MISERICORDIA:

MIÉRCOLES A LAS 20:15



***Oh Maestro, que no busque yo tanto
ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como amar.***

***Porque dando se recibe,
olvidando se encuentra,
perdonando se es perdonado,
y muriendo se resucita a la vida eterna.***

Amén

San Francisco de Asís

PRÓXIMA REUNIÓN:

Octubre

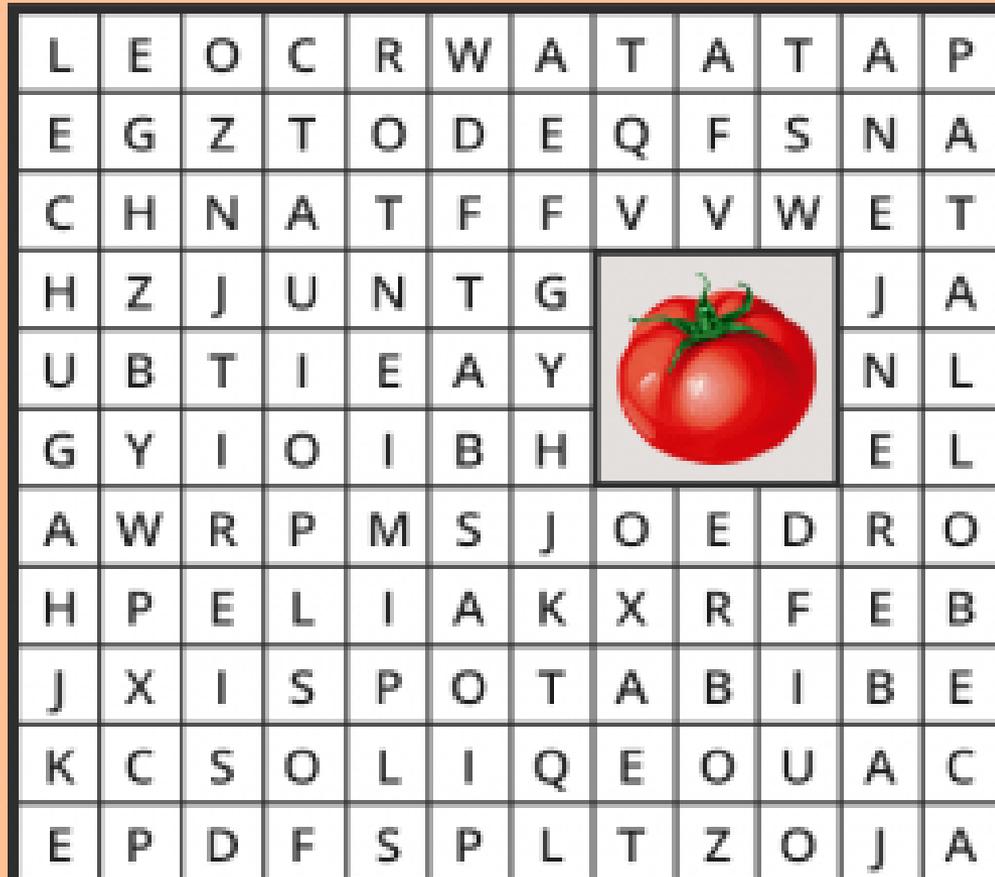
2023

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
				Fiesta Nacional			
	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Fin del horario de verano

EJERCICIOS PARA CASA

Sopa de letras:



ecognitiva.com

- tomate
- apio
- ajo
- lechuga
- zanahoria
- pimienta
- berenjena
- cebolla
- patata

