



AYUNTAMIENTO DE BARGAS (TOLEDO)
SERVICIOS SOCIALES – CENTRO DE DÍA

MENTE EN FORMA

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS CAPACIDADES COGNITIVAS

Del 11 al 17 de Mayo de 2020

Cómo realizar las actividades:

- Recomendamos una actividad diaria
- Tener papel y lápiz o bolígrafo disponibles
- Escribe las respuestas si es posible. Así practicas la escritura
- Anota la fecha en la que realizas la actividad. Te obligará a pensar en qué día estamos.
- No tengas prisa por realizar las actividades
- Si alguna actividad te resulta complicada, déjala y pasa a otra
- Sobre todo disfruta con lo que estés haciendo y piensa que lo importante es que estás ejercitando tu cerebro, tus capacidades cognitivas.
- Al final de todas las actividades verás un enlace a una pequeña encuesta para que nos des tu opinión.
- Cualquier duda, comentario o sugerencia podéis contactar en el siguiente correo electrónico: snavas@bargas.es



Actividad nº 1

COMPLETA LAS SIGUIENTES PALABRAS CON LAS VOCALES ADECUADAS PARA FORMAR NOMBRES DE PUEBLOS DE TOLEDO

1	_ L L _ S C _ S
2	R _ C _ S
3	C _ N S _ _ G R _
4	M _ C _ J _ N
5	_ R G _ Z
6	G _ _ D _ M _ R
7	_ R C _ C _ L L _ R
8	F _ _ N S _ L _ D _
9	T _ L _ V _ R _
10	S _ N S _ C _

11	B _ R G _ S
12	M _ G _ N
13	G _ R _ N D _ T _
14	N _ M B R _ C _
15	P _ L _ N
16	L _ M _ N C H _ R
17	_ L _ _ S
18	M _ Q _ _ D _
19	R _ _ L V _ S
20	_ J _ F R _ N

21	T _ R R _ J _ S
22	_ R G _ S
23	M _ D R _ D _ J _ S
24	_ R _ P _ S _
25	_ C _ Ñ _
26	B _ R _ J _ N
27	Y _ N C _ S
28	M _ R _
29	C _ B _ S _
30	G _ L V _ Z



Actividad nº 2

DE LAS SIGUIENTES IMÁGENES, ¿CUÁL ES LA QUE MÁS VECES SE REPITE? Y ¿CUÁL LA QUE MENOS VECES?





Actividad nº 3

COGE PAPEL Y LÁPIZ Y ESCRIBE EL SIGUIENTE TEXTO. SI NO TE ES POSIBLE, LEELO DESPACIO Y CONTESTA LAS PREGUNTAS DE LA SIGUIENTE HOJA.

SUPERLUNA DE MAYO 2020

TRAS LAS SUPERLUNAS DE FEBRERO, MARZO Y ABRIL, PUDIMOS VER RECIENTEMENTE LA SUPERLUNA DE MAYO, LA ÚLTIMA DEL AÑO, CONOCIDA TAMBIÉN COMO LA LUNA LLENA DE LAS FLORES, POR OCURRIR EN PLENA PRIMAVERA DEL HEMISFERIO NORTE.

ESTE FENÓMENO PUDO VERSE EN LA MADRUGADA DEL JUEVES 7 AL VIERNES 8 DE MAYO. LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE CONTAMINACIÓN DEL AIRE DURANTE LA CUARENTENA, HA CONTRIBUIDO A UNA MEJOR VISIBILIDAD DEL MISMO.

SE LLAMA SUPERLUNA AL HECHO EN EL QUE LA LUNA LLENA COINCIDE CON EL MOMENTO DE MÁXIMO ACERCAMIENTO A LA TIERRA. ESTO OCURRE GRACIAS A QUE LA ÓRBITA LUNAR ES ELÍPTICA Y NO CIRCULAR. CUANDO ESTAMOS ANTE UNA SUPERLUNA LA APRECIAMOS ALGO MÁS GRANDE Y BRILLANTE DE LO HABITUAL.

LA PRÓXIMA SUPERLUNA NO SE PRESENTARÁ HASTA FINALES DE ABRIL DE 2021.



Actividad nº 3 (continuación)

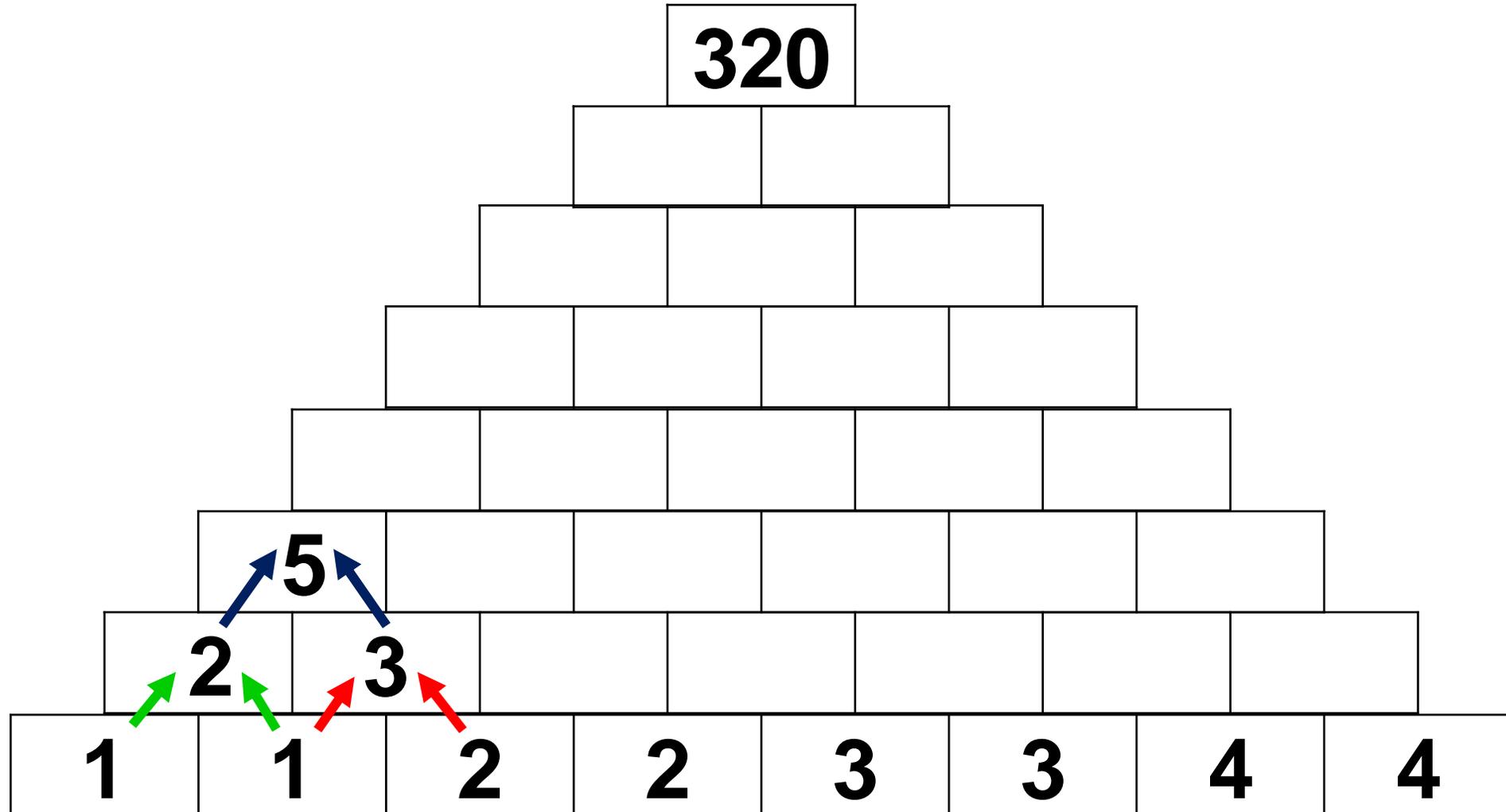
CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS, TENIENDO EN CUENTA EL TEXTO ANTERIOR

1. ¿CON QUÉ NOMBRE ES CONOCIDA LA SUPERLUNA DE MAYO?
2. ¿VAMOS A VER ESTE FENÓMENO OTRA VEZ EN ESTE AÑO?
3. ¿CUÁNDO PUDIMOS DISFRUTAR DE ESTA SUPERLUNA?
4. ¿QUÉ HA MEJORADO LA VISIBILIDAD DE LOS EVENTOS ASTRONÓMICOS?
5. ¿CUÁNDO SERÁ LA PRÓXIMA SUPERLUNA?
6. PARA QUE ESTE HECHO OCURRA, ¿CÓMO TIENE QUE ESTAR LA LUNA RESPECTO A LA TIERRA?
7. ¿LA ÓRBITA DE LA LUNA ES CIRCULAR?
8. ¿QUÉ DIFERENCIA A UNA SUPERLUNA DE UNA LUNA QUE NO LO ES?
9. ¿CUÁNTAS VECES APARECE LA PALABRA “SUPERLUNA” EN EL TEXTO QUE HAS LEÍDO?
10. ¿Y LA PALABRA “MAYO”?



Actividad nº 4

¿TE ANIMAS CON ESTA PIRÁMIDE DE NÚMEROS?
LA SUMA DE DOS NÚMEROS ESCRITOS CONSECUTIVAMENTE,
SE ESCRIBE EN LA CASILLA INMEDIATAMENTE SUPERIOR





Actividad nº 5

**SEGURO QUE HAS ESCUCHADO MUCHO UNA CANCIÓN ESTOS DÍAS.
¿SABES BIEN TODA LA LETRA? HAGAMOS MEMORIA.**

CUANDO **P**_____ TODAS LAS **P**_____
CUANDO **D**_____ CON LA **S**_____
CUANDO SE ME **C**_____ LAS **S**_____
Y LA **N**_____ NO ME DEJE EN PAZ

CUANDO SIENTA **M**_____ DEL **S**_____
CUANDO CUESTE **M**_____ EN PIE
CUANDO SE **R**_____ LOS **R**_____
Y ME PONGAN **C**_____ LA PARED.

RESISTIRÉ **E**_____ FRENTE A **T**_____
ME VOLVERÉ DE **H**_____ PARA **E**_____ LA PIEL.
Y AUNQUE LOS **V**_____ DE LA VIDA SOPLEN **F**_____
SOY COMO EL **J**_____ QUE SE **D**_____
PERO **S**_____ SIGUE EN PIE.

AQUÍ TIENES LAS PALABRAS, PARA PODER
COMPLETAR LA CANCIÓN.

RECUERDOS
PIERDA
MANTENERME
FUERTE
DUERMA
MIEDO
ENDURECER
CIERREN
TODO
NOCHE
DOBLA

ERGUIDO
SIEMPRE
SALIDAS
CONTRA
HIERRO
SOLEDAD
JUNCO
REBELEN
PARTIDAS
SILENCIO
VIENTOS



Actividad nº 5 (continuación)

SEGUIMOS CON LA CANCIÓN. PUEDES IR LEYENDO EN VOZ ALTA LA LETRA, MIENTRAS VAS COMPLETÁNDOLA CON LAS PALABRAS ADECUADAS.

RESISTIRÉ, PARA SEGUIR **V**_____
 SOPORTARÉ LOS **G**_____ Y JAMÁS ME **R**_____
 Y AUNQUE LOS **S**_____ SE ME ROMPAN EN **P**_____
 RESISTIRÉ, **R**_____.

CUANDO EL **M**_____ PIERDA TODA **M**_____
 CUANDO MI **E**_____ SEA YO
C_____ ME APUÑALE LA **N**_____
 Y NO **R**_____ NI MI VOZ.

CUANDO ME **A**_____ LA **L**_____
 CUANDO EN MI **M**_____ SALGA **C**_____
 CUANDO EL **D**_____ PASE LA **F**_____
 O SI **A**_____ VEZ ME **F**_____ TÚ.

AQUÍ TIENES LAS PALABRAS, POR SI TIENES QUE ECHAR UN VISTAZO.

RESISTIRÉ	PEDAZOS
FALTAS	NOSTALGIA
CUANDO	MUNDO
LOCURA	DIABLO
CRUZ	VIVIENDO
GOLPES	MONEDA
SUEÑOS	ALGUNA
MAGIA	ENEMIGO
FACTURA	AMENACE
RECONOZCA	RENDIRÉ



Actividad nº 6

**¿CÓMO EMPIEZAN LOS SIGUIENTES REFRANES?
FÍJATE QUE SE TE DA LA PARTE FINAL DEL REFRÁN.**

1. Y GUARDÓ PARA LA VEJEZ
2. NO LE MIRES EL DIENTE
3. OÍDOS SORDOS
4. NO MUEVE MOLINO
5. Y AL VINO, VINO
6. RÍASE LA GENTE
7. TIENE SU LIBRILLO
8. CON SU PAREJA
9. SE ANDA EL CAMINO
10. NO TE MOJES LA BARRIGA
11. TAL ASTILLA
12. DE LA TIERRA EL CORDERO
13. VIENE LA CALMA
14. BUENA CARA



Actividad nº 7

**EN ESTA ACTIVIDAD VAS A DISEÑAR UN MENÚ SEMANAL PARA LAS COMIDAS,
CON SU PRIMER Y SEGUNDO PLATO. ¡BUEN PROVECHO!**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
PRIMER PLATO				
SEGUNDO PLATO				

	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PRIMER PLATO			
SEGUNDO PLATO			



ENCUESTA DE VALORACIÓN SOBRE ACTIVIDADES MENTE EN FORMA

Haz click en el siguiente enlace.
Tú opinion es importante para mejorar.

<https://forms.gle/A4m21R5U9KaG6tQz7>

GRACIAS