



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Atención: “es la entrada a la memoria”. Concentrarnos en lo que realmente nos interesa recordar, evitando distracciones.

Lenguaje: es la capacidad necesaria para expresarse con claridad y precisión. Nos sirve para recuperar la información almacenada.

Calculo: es una manera de mantener las funciones cognitivas mediante ejercicios matemáticos para entrenar dicha capacidad.

Lee el texto, después tápalo e intenta responder a las preguntas:

Esther Muñoz estaba preparando la comida para sus tres hijos pequeños, que llegaban del colegio a las 2 del mediodía. Ya había echado todos los ingredientes del potaje en la cazuela y la había puesto en el fuego. Entonces sonó el teléfono y Esther se marchó de la cocina para atender la llamada. Estuvo hablando tanto tiempo que olvidó retirar el potaje del fuego, y cuando llegó a la cocina comprobó que la comida se había quemado.

1.- ¿Cuál es el nombre y el apellido de la protagonista de la historia?

2.- ¿Cuántos hijos tenía la protagonista de la historia?

3.- ¿A qué hora llegaban sus hijos del colegio?

4.- ¿Qué estaba preparando para comer?

5.- ¿Por qué se marchó de la cocina?

6.- ¿Qué pasó con el potaje?



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Complete las siguientes frases:

Los días de la semana son:

Los meses del año son:

Las vocales son:

La capital de España es:

La manzana es una:

La leche es de color:

La hermana de mi madre es mi:

La Puerta de Alcalá está en:

San José se celebra en el mes de:

Después del otoño viene el:

La última letra del abecedario es:

Las Fallas se celebran en:



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Escriba los días de la semana a la inversa.

Escriba las estaciones del año a la inversa.

Escriba los meses del año a la inversa.

Conteste a las siguientes preguntas:

Escriba el nombre y la calle **del mercado** al que suele acudir:

Escriba las **calles por las que camina** para llegar al mercado:

¿En qué calle se encuentra y como se llama la **farmacia** a la que acude habitualmente?

¿En qué calle se encuentra y como se llama el **kiosco** de prensa al que acude habitualmente?

¿En qué calle se encuentra y como se llama la **ferretería** a la que suele ir?

¿En qué calle se encuentra y como la **panadería** donde compra el pan?



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

¿Conoces o has oído hablar de los sudokus? A continuación, tienes breves consejos para empezar a hacerlos.

Empiece por los sudokus de nivel muy fácil. Empezar por los difíciles puede resultar muy frustrante, cuando debe ser un pasatiempo entretenido y divertido. Practicando con los fáciles puede ir aprendiendo a resolver los más difíciles.

Utilice lápiz y goma de borrar. A veces, sobre todo al principio, suelen cometerse frecuentes errores, incluso hasta llegar a borrar todo lo que se lleva hecho.

Cada sudoku tiene una única solución. Esto implica que en cada casilla solo puede ir un número de los posibles del 1 al 9.

Empiece por los números que aparecen más veces. Suele ser más fácil adivinar los que faltan cuantos más números haya de un mismo valor. Si se da el caso de llegar a tener 8 veces el número 3, el único 3 que quedará por colocar será en la intersección de fila y columna donde no aparezca.

Anote números en pequeño como ayuda. Una opción es escribir los números posibles de cada casilla en pequeño, en una esquina. A medida que van descartándose, se van borrando, hasta que solo quede uno: el correcto.

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