

**CUADERNO DE EJERCICIO  
FÍSICO Y MEMORIA «MUEVE TU  
CUERPO. ABRE TU MENTE»**

TEXTO Pilar Pont Geis  
ILUSTRACIÓN Raúl Gómez




**A+ +P**  
**D**  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
MEJORA TU MEMORIA  
Y TU EQUILIBRIO  
EMOCIONAL



«MI QUERIDA  
MEMORIA:  
ME ACUERDO DE  
TI CUANDO FALLAS  
Y ME OLVIDO DE  
CUIDARTE CUANDO  
ESTÁS CONMIGO.»  
EL EJERCICIO  
FÍSICO TE AYUDA  
A MANTENER TU  
MENTE ACTIVA.

TEXTO Pilar Pont Geis



OS  
PRESENTAMOS A  
JUAN, ALMUDENA Y  
SU MASCOTA, LEO.  
ELLOS TE AYUDARAN  
A MOVERTE POR  
ESTE CUADERNO.

## ÍNDICE

- 1 PRESENTACIÓN 4
- 2 ¿QUÉ ES EL CUADERNO DE EJERCICIO FÍSICO Y MEMORIA? 5
- 3 ¿CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO? 6
- 4 ¿POR QUÉ ES BENEFICIOSO CAMINAR? 7
- 5 ¿POR QUÉ ES BENEFICIOSO ENTRENAR LA MEMORIA? 8
- 6 CAMINATAS CON EJERCICIOS DE MEMORIA 9
- 7 CUATRO MOMENTOS CLAVE A LO LARGO DEL DÍA 10
- 9 VEINTE PROPUESTAS DE SESIONES 13

# 1 PRESENTACIÓN

El Plan Integral para la Promoción de la Actividad Física y el Deporte, en su ámbito de Personas Mayores, ha desarrollado una serie de medidas que tienen como objetivos fundamentales la **PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA ACTIVA** entre las Personas Mayores, mediante la implantación de programas que respondan a los requerimientos de salud y a los intereses de la población mayor de 65 años y, por otro lado, la **INCLUSIÓN DE POLÍTICAS PRO ENVEJECIMIENTO ACTIVO** en diferentes sectores (sanidad, urbanismo, deportes, turismo, etc.), conformando así un marco general de actuación que facilite la formación de equipos multidisciplinares, liderados por un especialista en educación física, con el fin de promocionar nuevas actuaciones.

Este documento ha sido creado por expertos en materia de Trabajo Cognitivo-Motriz en el marco de un proyecto piloto, «mueve tu cuerpo, abre tu mente», que se llevará a cabo en 6 municipios de diferentes comunidades autónomas.

Pretende ser una herramienta más destinada a las Personas Mayores, quienes, bien de forma autónoma, o bien, guiados por un profesional de la actividad física, pueden encontrar en él unas pautas muy útiles para mejorar su calidad de vida.

# 2 ¿QUÉ ES EL CUADERNO DE EJERCICIO FÍSICO Y MEMORIA?

Tienes en tus manos un cuaderno cuyo objetivo es el de facilitarte la práctica diaria de ejercicio físico y cognitivo; es decir, que pongas en movimiento tu **cuerpo** y tu **mente**.

Es un cuaderno creativo, formativo y útil, donde te proponemos diferentes tipos de **actividades físicas y cognitivas**, tanto para hacer en casa como para realizar en la calle, en especial en tu barrio, ciudad o pueblo. Será capaz de estimularte en la lectura y en tu interés frente a situaciones de la vida cotidiana.

Este cuaderno de trabajo **te ayudará en tu vida diaria**, ya que te propone que salgas a caminar todos los días mientras te invita a observar, a prestar atención, a los diferentes elementos y situaciones que te encuentres por el camino, y cuando vuelvas a casa, o por la tarde, anotar lo que has observado, obligándote así a estimular tu memoria.

## 4 ¿CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO?

En este documento encontrarás:

- 1 **Información básica sobre el trabajo cognitivo y la actividad física**, que te ayudará a comprender, antes que nada, la importancia del trabajo que te proponemos a continuación.
- 2 **20 propuestas de ejercicios de Memoria y Movimiento**, repartidos en 20 sesiones. Puedes realizar estos ejercicios cada día siguiendo el mismo guión. También puedes utilizar las **variantes** que te proponemos, o bien, crear las tuyas propias. Lo importante es que hagas algo que te guste y te divierta.

Te recomendamos que, para utilizar este cuaderno, tengas a mano una **libreta** y un **bolígrafo**.

## 5 ¿POR QUÉ ES BENEFICIOSO CAMINAR?

A medida que nos hacemos mayores, nuestro cuerpo va cambiando, nuestras articulaciones, músculos, órganos internos –entre ellos el corazón, los pulmones y el cerebro– van perdiendo elasticidad, fuerza y movilidad. A medida que nos hacemos mayores, las células que componen cada uno de nuestros órganos se van desgastando y mueren; también las células neuronales.

Es necesario buscar herramientas que estén a nuestro alcance y que nos permitan prevenir esta pérdida.

**Caminar** es el ejercicio más natural que tenemos a nuestro alcance. Desde que aprendemos a dar nuestros primeros pasos hasta el fin de la vida, o hasta la pérdida de autonomía, caminamos.

Pero, además, se ha demostrado que caminar es la actividad física más adecuada a partir de cierta edad. Caminar a una intensidad media-baja, por terreno donde no existan excesivos cambios de ritmo, representa una actividad de bajo impacto, con un riesgo mínimo de lesiones. A esto es a lo que llamamos **ejercicio aeróbico**, beneficioso para el aparato cardiovascular, respiratorio y locomotor.

Actualmente, en según qué dolencias, los médicos recetan caminar en lugar de administrar pastillas. Es una actividad que consume calorías, quema azúcares y grasas.

Además de fortalecer tu cuerpo, si combinas caminar con **ejercicios de atención y memoria**, también fortaleces y agilizas tu mente.

## 6 ¿POR QUÉ ES BENEFICIOSO ENTRENAR LA MEMORIA?

La **memoria** es una cualidad cognitiva sensible de ser alterada a lo largo del proceso de envejecimiento. Es por ello que debemos buscar herramientas que nos faciliten su entrenamiento con el fin de prevenir la pérdida de esta cualidad.

Si caminar es una buena actividad para prevenir los cambios del envejecimiento, **entrenar la memoria** será una buena práctica para prevenir la pérdida de esta cualidad.

Según Tulving, se entiende por **memoria** «la capacidad de los organismos vivos de adquirir, retener y utilizar información o conocimiento»

La **memoria** es la capacidad cognitiva básica para mantener la autonomía y la independencia. Las personas con déficits importantes de **memoria** son totalmente dependientes. Además, la memoria ayuda –en especial a las personas mayores– a sentirse vivas. Es decir, ayuda a mantener la capacidad de relacionarse y comunicarse con los demás

La **memoria** ayuda a identificarnos, saber quiénes somos, dónde estamos y qué hacemos, a recordar sensaciones y emociones vividas con anterioridad.

Gracias a la **memoria** somos capaces de mantener un aprendizaje motriz, recordamos leer y escribir, tenemos recuerdos de nuestra infancia. Tenemos la capacidad de recuperar los recuerdos de toda una vida

Entre las personas mayores, la queja de **pérdida de memoria** es una de las principales causas de visita médica. Esta pérdida de memoria benigna es específica en cada sujeto y las causas pueden ser varias, entre las que cabe destacar factores educativos, culturales, laborales, ambientales, sociales, afectivos, etc. Es decir, la «historia de vida» de cada persona influye en este aspecto.

Cuando hablamos de memoria no nos referimos a un solo tipo de **memoria**, sino a varios. Existe un tipo de memoria que nos permite recordar los hechos o datos más recientes, una memoria que nos permite recordar los hechos acaecidos con anterioridad, recordar el pasado, nuestra infancia, juventud. Seguir los consejos que te damos en este cuaderno te permitirá entrenar los diferentes tipos de memoria.

## 7 CAMINATAS CON EJERCICIOS DE MEMORIA

Está demostrado que si las personas mayores caminan regularmente cada día de 7.000 a 10.000 pasos, tienen menos problemas de salud –hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas y estrés mental– que las personas mayores sedentarias.

No dejemos que el sedentarismo se apodere de nosotros, el sedentarismo es un elemento peligroso que puede provocar la atrofia de nuestros huesos, articulaciones, músculos y cerebro. Hay que moverse, salir a la calle, caminar, relacionarse, leer, escribir, prestar atención a lo que nos rodea...

Presentamos pues, un cuaderno donde te proponemos una serie de consejos que te van a permitir cuidar tu cuerpo y tu mente, donde te proponemos **salir a caminar cada día de 30 a 40 minutos mientras prestas atención a diferentes elementos de tu mundo exterior**, para así mantener vivos tu cuerpo y tu mente.

# 8 CUATRO MOMENTOS CLAVE A LO LARGO DEL DÍA



## DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Realiza un tipo de ejercicio suave, que mejore tu movilidad, y que te ayude a despertar y activar tus articulaciones y músculos. Puedes variar cada día las diferentes propuestas, según te apetezca. Desayuna fruta todos los días.

### TIPOS DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD QUE PUEDES REALIZAR:



#### Suaves masajes en la cara

Usa crema para este tipo de masajes. Con el dedo índice y corazón realiza suaves masajes empezando por la frente, siguiendo por la sien, los pómulos, maxilares, orejas y cuello. Si realizas los masajes delante del espejo, puedes aprovechar para hacer muecas, reír y estirar los músculos de la cara. Hacer sonidos con cada una de las vocales abriendo la boca es una buena forma.

#### Masajes por todo el cuerpo

Con la palma de la mano, haz un ligero masaje por todo el cuerpo, empezando por los brazos, el tronco y las piernas.



#### Ejercicios de respiración

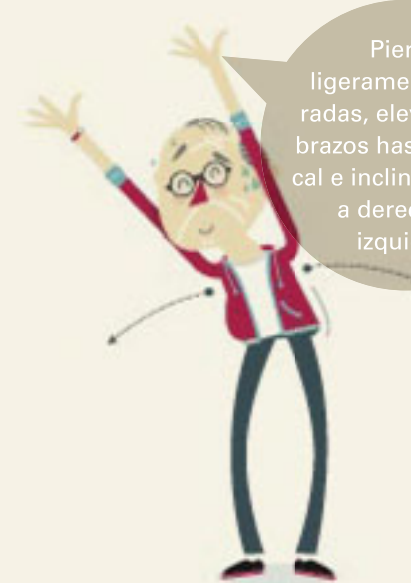
Eleva los brazos por delante del tronco a la vez que inspiras y, al bajar los brazos, lentamente sacas el aire por la boca.



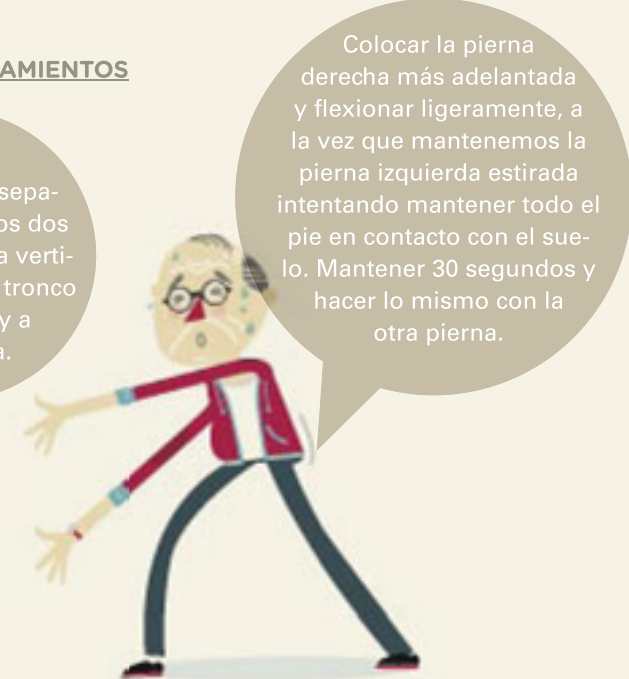
#### Ejercicios de equilibrio

Con las piernas ligeramente separadas, balancea el cuerpo a un lado y a otro, hacia delante y hacia atrás. Mejor apóyate en el respaldo de una silla, para no perder el equilibrio.

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS



Piernas ligeramente separadas, eleva los dos brazos hasta la vertical e inclina el tronco a derecha y a izquierda.



Colocar la pierna derecha más adelantada y flexionar ligeramente, a la vez que mantenemos la pierna izquierda estirada intentando mantener todo el pie en contacto con el suelo. Mantener 30 segundos y hacer lo mismo con la otra pierna.



#### A MEDIA MAÑANA...

Camina entre 30 y 40 minutos cada día, a una intensidad suave, sin llegar a la fatiga. Mientras vas caminando, te proponemos que prestes atención a diferentes cosas.

Sal a caminar acompañado siempre que puedas, usa ropa cómoda y calzado adecuado, ponte crema protectora en la cara y, si fuera necesario, usa gorra con visera para protegerte del sol.



#### EN CASA, POR LA TARDE...

En este cuaderno te proponemos una serie de ejercicios para **entrenar tu mente** mientras caminas, pero por las tardes, intenta dedicar un tiempo para entrenar tu memoria.

Busca una actividad intelectual que te obligue a estimular tus capacidades cognitivas, como por ejemplo: Lectura / Escritura / Crucigramas / Participar desde casa y a través de la televisión en concursos de juegos de palabras, debates, etc. / Juegos de mesa, puzzles, marquetería, etc.

#### OTRAS PROPUESTAS

- Algo interesante que te proponemos es, por ejemplo, escribir un **diario**: anota cada día reflexiones, cosas divertidas o sorprendentes que te hayan ocurrido. Te servirá para recordar tu pasado inmediato y, en el futuro, tu pasado más lejano.
- Escribe unas **memorias de tu vida**, haz un **árbol genealógico** de tu familia, busca los nombres y apellidos de cada uno de tus antepasados y de tu descendencia.
- **Web** donde encontrarás **Propuestas de Ejercicios para Ejercitar tu Memoria**: [www.planamasd.es/programas/mayores](http://www.planamasd.es/programas/mayores)



#### POR LA NOCHE

Haz 5 minutos de **relajación, de meditación**, todos los días. Este es un tiempo importante dedicado a ti, a estar en calma, tranquilo/a, donde puedes repasar mentalmente las cosas agradables de tu día. Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo de tu casa, a poder ser con poco ruido. Si tienes música suave te ayudará a relajarte.

## 9 VEINTE PROPUESTAS DE SESIONES

Las siguientes sesiones son solo propuestas que puedes tomar como ejemplo para confeccionar tus propias actividades diarias, en función de tus costumbres, necesidades, intereses y posibilidades.

Es importante que crees el hábito diario de práctica. Es lo que te permitirá obtener los resultados que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.



# DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR CENTROS DE INTERÉS

## SESIÓN 1

### Conciencia Corporal

¿Te has fijado cómo apoyan tus pies al caminar?  
¿Te sientes cómodo/a caminando?

## SESIÓN 9

### El Barrio

¿Conoces el mercado?  
¿Y su gente?

## SESIÓN 10

### Mi vida

¡Qué bonito es ser joven!

## SESIÓN 11

### El Barrio

¿Conoces todos los comercios de tu barrio o pueblo?

## SESIÓN 2

### El Barrio

¿Cómo ha cambiado mi barrio, mi pueblo?

## SESIÓN 12

### El Parque

Cuando caminas por la calle, puedes percibir diferentes olores

## SESIÓN 13

### El Parque

¿Conoces otro parque?  
¿Cuál te gusta más?  
¿Qué diferencias hay?

## SESIÓN 14

### El Barrio

¿Qué puedo encontrar cuando salgo a caminar?

## SESIÓN 3

### El Parque

¿Te has fijado alguna vez en la cantidad de colores que hay en el parque?

## SESIÓN 4

### El Barrio

¿Cómo ha cambiado mi barrio, mi pueblo?

## SESIÓN 5

### Mi vida

¿Te gusta viajar?

## SESIÓN 15

### Mi vida

La madurez

## SESIÓN 16

### El Barrio

¿Qué cantidad de productos hay en el supermercado!

## SESIÓN 17

### El Barrio

¿Conoces los restaurantes de tu barrio o pueblo?

## SESIÓN 6

### El Barrio

¿Recuerdas momentos divertidos de tu infancia?

## SESIÓN 7

### El Parque

¿Conoces las calles de tu barrio?

## SESIÓN 8

### El Barrio

¿Reconoces las especies de plantas que hay en los parques de donde vives?

## SESIÓN 18

### El Parque

¿Qué sonidos puedes escuchar en el parque?

## SESIÓN 19

### El Barrio

¿Qué me gustaría hacer en el Centro Cívico?

## SESIÓN 20

### Mi vida

¿Qué bonito es ser mayor!

# 1

## DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Mírate al espejo y **date un masaje en la cara** (consulta la pág. 10).

## A MEDIA MAÑANA...

Sal a caminar durante 30 minutos y observa tu cuerpo, cómo respiras, rápido, lento, cómo te sientes, cómo se apoyan tus pies al caminar, el balanceo de los brazos, cualquier sensación corporal de la que seas consciente.

Intenta hacer respiraciones abdominales lentas; no te fatigues caminando; ve a un ritmo con el que puedas controlar tu cansancio.

¿TE HAS FIJADO CÓMO APOYAN TUS PIES AL CAMINAR? ¿TE SIENTES CÓMODO/A CAMINANDO?



## EN CASA, POR LA TARDE...

Haz un **ejercicio de relajación**. Túmbate tranquilamente en el sillón, cierra los ojos, haz 3 respiraciones profundas y lleva tu mente al momento de esta mañana, cuando saliste a caminar, disfrutando del bienestar que te ha producido, visualizando tu cuerpo, los apoyos de los pies en el suelo, el balanceo de los brazos, tu respiración pausada, etc., (consulta la pág. 12).

### VARIANTES

- Puedes utilizar un **podómetro** para contar el número de pasos. Se recomienda hacer 7.000 pasos diarios.
- También puedes buscar algún centro donde organicen **caminatas con bastones** (Nordic Walking o Marcha Nórdica). Caminar con bastones te ayudará a trabajar el tronco, es decir, espalda, brazos, pectoral y abdominales. Además, reduce la carga en las rodillas y tobillos. Es una forma de caminar muy recomendable para personas mayores.
- Cuando camines, fíjate en el **apoyo de los pies**, empezando por el talón y terminando por el empeine y los dedos.
- Fíjate también en la **espalda**. Llévela lo más recta posible.

# 2

## DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Haz un **ejercicio de respiración**: eleva brazos por delante hasta la altura del pecho y bájalos; haz 3 repeticiones. A continuación, elévalos hasta arriba y baja por los lados; haz 4 repeticiones (consulta la pág. 10).

## A MEDIA MAÑANA...

Sal a caminar. Te recomendamos salir acompañada/o y recordar cómo era ese entorno hace unos años, cómo ha ido evolucionando, las mejoras, las tiendas, las calles, los carteles, etc.

## EN CASA...

**Describe los cambios** que habéis observado por la mañana. Comenta lo que es de tu agrado y consideras positivo o, por el contrario, qué crees que ha sido negativo.

## EN CASA, POR LA TARDE...

Haz unos **10 minutos de relajación**. Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo, con poco ruido, pon una música suave, cierra los ojos e imagina la evolución que ha experimentado tu barrio (consulta la pág. 12).



¿CÓMO HA CAMBIADO MI BARRIO, MI PUEBLO?

### VARIANTES

¿Cómo te gustaría que fuera tu barrio, te gusta? Sal a caminar acompañada/o e imagina y comenta cómo os gustaría que fuera el «barrio ideal», el «pueblo ideal». Descríbelo. Puedes proponer a tu Ayuntamiento mejoras en él, servicios que creas necesarios.

 **DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Hoy puedes hacer unos **estiramientos globales** (consulta la pág. 10).

 **A MEDIA MAÑANA...**

Sal a caminar durante 30 minutos, llega hasta el parque y mientras caminas fíjate en los colores que vas observando y recuerda a qué corresponde cada color.

 **EN CASA...**

Anota los colores que has observado por la mañana en el parque y los diferentes elementos a que corresponden esos colores. Agrúpalos por colores.

**VARIANTES**

- Ve al parque en diferentes épocas del año y observa los diferentes colores de la vegetación, los árboles, flores, plantas, cómo van cambiando según la estación del año.
- Organiza unas fichas donde anotes las características de cada estación, haz fotos para observar el cambio que experimenta la naturaleza.
- Presta atención a los diferentes sonidos que hay en el parque, luego, en casa, los anotas.
- Haz lo mismo con los olores del parque; luego, en casa, los anotas.

 **AL LEVANTARTE...**

**Mírate al espejo** y di: «Hoy es un gran día, un buen día, hoy me siento bien». **Masajéate la cara** con los dedos índice y corazón, haz muecas, reproduce el sonido de las vocales, estirando todos los músculos de la cara (consulta la pág. 10).

 **A MEDIA MAÑANA...**

Hoy **saldrás a caminar** y buscarás una agencia de viajes. Fíjate en las fotos y los lugares que proponen.

Si te interesa un viaje en especial, acércate a la biblioteca del barrio e infórmate sobre el viaje escogido.

 **EN CASA...**

Elige un destino y haz una lista de todas aquellos lugares que puedas visitar, una corta descripción de sus costumbres, su religión, gastronomía, rutas de senderismo o paseos...

Puedes ir confeccionando un conjunto de «fichas» a modo de catálogo para que, cuando lleguen las vacaciones, puedas decidirte por uno de esos destinos.

**VARIANTES**

- Recuerda viajes que hayas realizado, mira fotos y recuerda curiosidades de cada lugar; describe monumentos, lo que más te llamó la atención, etc.
- Busca más información sobre países que te interesen, organiza viajes virtuales.

# 5

## DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Estira todos los músculos de la cara realizando muecas, a continuación brazos y tronco, elevando brazos hasta la vertical y bajando suavemente. Sigue con un balanceo de piernas y finalmente te colocarás de puntas y talones alternativamente, realiza la secuencia 4 veces (consulta la pág. 10).

## A MEDIA MAÑANA...

Divide la vida en cuatro etapas: infancia, adolescencia, edad adulta y vejez. Dedicaremos diferentes días a comentar cada una de las etapas.

Si hoy has quedado con alguien para caminar, quizá es buen momento para intentar recordar **anécdotas divertidas y significativas de la infancia**.

¿RECUERDAS AQUEL DÍA TAN DIVERTIDO DE TU INFANCIA?



## EN CASA...

Describe esas **anécdotas** que has comentado por la mañana. Este ejercicio te puede ser útil para comenzar a hacer un **diario de tu vida**. También puedes añadir fotos, dibujos..., para hacer el diario más divertido y completo.

### VARIANTES

Puedes completar las explicaciones introduciendo el **momento social** que estabas viviendo: programas de radio, televisión, noticias del periódico, publicidad u otras curiosidades que recuerdes de aquellos años.

# 6

## AL LEVANTARTE...

Hoy puedes hacer ejercicios de **equilibrio** como los que te proponemos al principio del Cuaderno (consulta la pág. 10).

## A MEDIA MAÑANA...

Aprovechando que tienes que salir a hacer unos recados, intenta caminar durante **30 minutos** y, si es necesario, alarga tu paseo por parques, calles o avenidas.

## EN CASA...

Anota todas las calles por las que has pasado e intenta **recordar el itinerario** que has seguido dibujando un pequeño croquis con las calles de la zona y trazando el itinerario recorrido.

¿CONOCES LAS CALLES DE TU BARRIO?



### VARIANTES

- Interésate por el **significado de los nombres de las calles**; pregunta en el ayuntamiento, acude a la biblioteca o mira en internet.
- Busca información sobre las plazas del barrio.
- Busca información de las líneas de autobuses y metros que pasan por tu barrio, a dónde se dirigen, los itinerarios, etc.

### CONSEJO

- Cuando vuelvas a casa en autobús o en metro, bájate una parada antes y camina un poco más.
- Sube las escaleras siempre que puedas.




**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Hoy puedes hacer unos **estiramientos** y también un **masaje general** (consulta las págs. 10 y 11).


**A MEDIA MAÑANA...**

Sal a **caminar 30 minutos**, llega hasta el parque.

Seguramente has pasado muchísimas veces por parques y jardines del lugar en el que vives, pero nunca te has fijado en el tipo de vegetación que hay en ellos.

Hoy puedes observarlo e intentar reconocer las especies de árboles, arbustos, flores...

Puedes anotarlas y, si te gusta, dibujarlas o fotografiarlas. Puedes llevarte un manual de botánica que tomes prestado de la biblioteca, o bien, consultarlo después utilizando tus dibujos, anotaciones y/o fotos.

¿RECONOCES LAS ESPECIES DE PLANTAS QUE HAY EN LOS PARQUES DE DONDE VIVES?



**POR LA TARDE...**

Ordena las fotografías y la documentación que tienes; completa tu cuaderno. Puedes confeccionar un pequeño documento con las características propias de la vegetación de los parques del sitio en el que vives (consulta la pág. 12).

**VARIANTES**

Ve a otro parque diferente del que vas siempre; observa su vegetación y compárala con la del parque que ya conoces.


**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Haz **estiramientos** de brazos y tronco.



A continuación, **cruza los dedos de las manos** y **moviliza brazos y dedos**. Después, **coge una pinza de tender la ropa** y ábrela con el pulgar y cada uno de los dedos. Primero con mano derecha y después con la izquierda (consulta la pág. 10).


**A MEDIA MAÑANA...**

Este también es un buen ejercicio para despertar la atención y fijarnos en todos los elementos que nos vamos encontrando a medida que caminamos.

**Sal a caminar** e intenta encontrar por el camino los siguientes elementos:

- Un perro
- Una señal de tráfico de prohibido pasar
- Una señora paseando
- Un niño
- Un pájaro
- Dos señores hablando
- Un semáforo en rojo
- Una panadería
- Un taxi
- Una zapatería
- Un sombrero
- Un paraguas


**POR LA TARDE...**

Haz el **ejercicio** de la página siguiente.



Señala  todos los elementos que has visto por la mañana:

- |  |   |                                    |                                   |
|--|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Perro                               | <input type="checkbox"/> Pájaro               | <input type="checkbox"/> Panadería | <input type="checkbox"/> Sombrero |
| <input type="checkbox"/> Señal de tráfico de prohibido pasar | <input type="checkbox"/> Dos señores hablando | <input type="checkbox"/> Taxi      | <input type="checkbox"/> Paraguas |
| <input type="checkbox"/> Señora paseando un niño             | <input type="checkbox"/> Semáforo en rojo     | <input type="checkbox"/> Zapatería |                                   |


**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Haz **estiramientos**. A continuación, haz un ejercicio de **equilibrio**, con los pies ligeramente separados, rodillas algo flexionadas, lleva el cuerpo a un lado y a otro lentamente. Después, apoyándote sobre un pie, eleva ligeramente el otro pie del suelo y mueve el cuerpo sin perder el equilibrio; repite lo mismo con el otro pie (consulta la pág. 10).

¿CONOCES EL MERCADO, SU GENTE?



**A MEDIA MAÑANA...**

Sal a **caminar por el barrio**, llega hasta el mercado y fíjate en los diferentes puestos de frutas, verduras, carne, pescado, etc. Escoge un puesto, el que más te guste, y observa bien todos los elementos.


**EN CASA...**

**Describe** el puesto del mercado que has observado con más atención. Intenta describir todo los productos, los colores, los olores, las personas, el nombre del responsable y sus características (altura, color del pelo, lleva gafas, cómo se mueve...).


**POR LA TARDE...**

Haz el ejercicio de la página 40 (consulta también la pág. 12).

**VARIANTES**

- Ve al mercado y fíjate en la variedad de puestos: pescaderías, carnicerías, fruterías, tocinerías, tienda de pollos, etc.
- Fíjate en un puesto determinado; cuando llegues a casa, lo describes.
- Describe el ambiente del mercado: colores, olores, sonidos, etc.
- También puedes hacer fichas con las frutas y verduras de cada época del año.


**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

**Mírate al espejo** a la vez que haces muecas; estira todos los músculos de la cara, masajéate la cara (consulta la pág. 10).


**A MEDIA MAÑANA...**

Sal a **caminar acompañada/o**. A medida que vas caminando, explica anécdotas de vuestra juventud, buenas y malas, divertidas, sorprendentes, memorables...



**EN CASA...**

**Anota las anécdotas** que has comentado. Puedes seguir con el diario que tienes empezado (consulta la pág. 12).


**POR LA NOCHE...**

Haz una **relajación**. Busca un lugar cómodo y tranquilo, con poca luz y poco ruido; mejor con música suave de fondo. Durante la relajación, repasa las anécdotas de las que habéis hablado esta mañana que recuerdes.

**VARIANTES**

Sitúa tu juventud en el tiempo. Acontecimientos sociales, culturales, históricos, que sucedían en aquellos momentos. Busca en la hemeroteca de La Vanguardia; podrás encontrar información que te ayudará.

**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Masajéate la cara, los brazos, cuerpo y piernas varias veces (consulta la pág. 10).

**A MEDIA MAÑANA...**

Sal a caminar durante 30 minutos y haz dos itinerarios distintos. En cada uno de ellos, ve fijándote en una serie de comercios: librerías, pescaderías, panaderías y carnicerías.

**EN CASA...**

Intenta recordar la cantidad de establecimientos que has encontrado durante los dos itinerarios y los anotas.



**POR LA TARDE...**

Intenta escribir el máximo número de objetos que puedes encontrar en cada uno de los comercios, como por ejemplo:

<b>LIBRERÍA</b>	libros, gomas, lápices,	<b>FARMACIA</b>	_____
<b>PESCADERÍA</b>	gambas, pescadilla,	<b>TIENDA DE ROPA</b>	_____
<b>PANADERÍA</b>	pan, magdalenas,	<b>MERCERÍA</b>	_____
<b>CARNICERÍA</b>	_____	<b>BAR</b>	_____

Después, escribe palabras utilizando solo las letras de cada uno de los establecimientos anteriores, por ejemplo:  
**Librería** ría, lira... / **biblioteca** toca... (Consulta la pág. 12.)

¿CONOCES LOS COMERCIOS DE TU BARRIO O PUEBLO?

**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Haz el siguiente **ejercicio de respiración**: eleva los brazos por delante lentamente y baja por los lados; realiza 4 repeticiones.

A continuación, eleva el brazo derecho e inclina el tronco hacia la izquierda; haz lo mismo con el brazo izquierdo e inclinando el tronco hacia la derecha.

Repite la secuencia 4 veces (consulta la pág. 10).



**A MEDIA MAÑANA...**

Sal a caminar durante 30 minutos y, mientras, fíjate en los olores que vas percibiendo; al llegar a casa los anotas.

**POR LA TARDE...**

Construye frases con los diferentes olores que has percibido. Por ejemplo: «El dulce olor de la pastelería me ha recordado a mi infancia, cuando los domingos íbamos con mis padres a comprar un pastel». (Consulta la pág. 12.)





 DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Haz **estiramientos**. Piernas ligeramente flexionadas y separadas, eleva los brazos hasta la vertical por encima de la cabeza e inclina el tronco a derecha y a izquierda suavemente. Haz 4 repeticiones.

A continuación haz el ejercicio de equilibrio, balanceando el cuerpo a un lado y a otro y hacia delante y hacia atrás (consulta la pág. 10).



¿CONOCES OTRO PARQUE?  
¿CUÁL TE GUSTA MÁS? ¿QUÉ DIFERENCIAS HAY?

 A MEDIA MAÑANA...

Sal a caminar. Hoy vas a llegar hasta otro parque algo más alejado.

Pasea tranquilamente por ese parque, observa las diferencias que hay entre ese parque y el parque al que vas normalmente. Fíjate en todo aquello que sea **igual, parecido o totalmente diferente**.


 EN CASA...

Anota todo lo que has observado respecto a ambos parques.

 POR LA TARDE...

Encuentra las diferencias de las láminas de los dos parques. (Consulta la pág. 12.)



**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Mírate al espejo, haz masajes en la cara con los dedos índice y corazón. Comienza por la frente, sigue por la sien, los pómulos, maxilares. Hazlo un par de veces.

A continuación, haz muecas. Mueve todos los músculos de la cara (consulta la pág. 10).

**A MEDIA MAÑANA...**

Sal a caminar y encuentra los siguientes elementos:

**POR LA TARDE...**

Inventa una historia con todos los elementos que has encontrado por la mañana (consulta la pág. 12).

¿QUÉ ME PUEDO ENCONTRAR CUANDO SALGO A CAMINAR?



lámpara



casita



tienda de vinos



perro



mujer paseando



pescadería



guardia



pastelería



señal de dirección



cabina de teléfono

**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

Mírate al espejo mientras haces muecas; estira todos los músculos de la cara. Masajéate la cara (consulta la pág. 10).

**A MEDIA MAÑANA...**

Sal a caminar acompañada/o. Mientras caminas, cuenta anécdotas de vuestra edad adulta, buenas y malas, divertidas, curiosas... Recuerda cuál fue vuestra situación laboral, o cómo tuvisteis y criasteis a vuestros hijos, sobrinos, etc... En qué ocupabais vuestro tiempo de ocio...

**EN CASA...**

Anota las anécdotas que has comentado. Puedes seguir con el diario que tienes empezado.

**POR LA NOCHE...**

Haz una relajación. Busca un lugar cómodo y tranquilo, con poca luz y poco ruido; mejor con música suave de fondo. Durante la relajación, déjate llevar por los recuerdos de las anécdotas divertidas que has contado por la mañana.

**VARIANTES**

- Sitúa tu edad en el tiempo, acontecimientos sociales, culturales, históricos, que sucedieron en aquellos momentos. Busca en la hemeroteca de La Vanguardia.
- Anota aquellas cosas que te gustaría haber hecho. ¿Todavía estás a tiempo?



16

DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Haz un **masaje por todo el cuerpo** y haz un par de **estiramientos** (consulta la pág. 10).

A MEDIA MAÑANA...

¡QUÉ CANTIDAD DE PRODUCTOS HAY EN EL SUPER MERCADO!



Sal a **caminar**. Cuando estés de vuelta, **vete al supermercado a comprar**. Si has hecho la lista de la compra, al principio no la mires; intenta recordar todos los productos. Consúltala antes de pagar y así comprobarás si has olvidado algo.

POR LA TARDE...

Ordena las **letras de las palabras** que tenemos a continuación; son productos del supermercado, pero con las letras desordenadas (consulta la pág. 12).

EFAC

NAP

JOMAN

MOZU

VOSHUE

NAZMA  
NAS

DOPESAC

JEILA

CIEATE

CHELE

TASPA

TAMOSSET

PATOLASN

SOQUE

VARIANTES

- Cuando vayas al supermercado y sin mirar la lista, haz recorridos diferentes del habitual.
- Cambia de supermercado.

RECOMENDACIONES

Sé ordenado/a y deja los objetos siempre en el mismo lugar (reloj, gafas, llaves). Si no es así, presta mucha atención dónde los dejas.

17

DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Hoy puedes hacer ejercicios de **equilibrio**.

Con las piernas ligeramente separadas, balancea el cuerpo a un lado y a otro, hacia delante y hacia atrás. Mejor apóyate en el respaldo de una silla, para no perder el equilibrio.



A MEDIA MAÑANA...

Sal a **caminar durante 30 minutos**. Aprovecha para buscar los restaurantes de la zona. Mira atentamente la carta de cada uno, los platos que ofrecen, los precios. Fíjate en su nacionalidad: china, japonesa, italiana, del país, etc.

¿CO-  
NOCES LOS  
RESTAURANTES  
DE TU BARRIO  
O PUEBLO?



EN CASA...

**Anota** todos los restaurantes que recuerdes y uno o dos platos de cada uno, con su precio aproximado (consulta la pág. 12).

VARIANTES

- Aprovecha para hacer platos que ofrecen en los restaurantes, diferentes de los que acostumbras a cocinar. Anota en una libreta nuevas recetas.
- Busca en internet nuevos platos de otras culturas.

 DESPUÉS DE LEVANTARTE...

Haz **estiramientos**. A continuación, vas a hacer **ejercicios de equilibrio**, balanceando el peso de una pierna a la otra, hacia delante y atrás (consulta la pág. 10).

 A MEDIA MAÑANA...

Sal a **caminar 30 minutos**, llega hasta el parque y presta especial atención a los sonidos; siéntate en algún sitio cómodo y escucha.

 EN CASA...

**Anota los sonidos** que has escuchado (consulta la pág. 12).

¿QUÉ SONIDOS PUEDES ESCUCHAR EN EL PARQUE?


 POR LA TARDE...

Recita este poema de Antonio Machado poema. Léelo las veces necesarias y a continuación recítalo sin mirar.

Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,

y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino  
sino estelas en la mar.

**VARIANTES**

Busca poemas u otros textos que te gusten y apréndetelos de memoria.

 DESPUÉS DE LEVANTARTE...

**Mírate al espejo** y date un masaje en la cara (consulta la pág. 10).

 A MEDIA MAÑANA...

**Sal a caminar** por el barrio y busca un centro cívico o una asociación que organice actividades deportivas y culturales. Fíjate en lo que ofrecen y que pueda ser de tu interés: poesía, gimnasia, taller de memoria, manualidades, bailes, salidas culturales...

 EN CASA...

**Anótalas**, con sus horarios y precios. Plantéate si hay alguna que te apetezca hacer.



¿QUÉ ME GUSTARÍA HACER EN EL CENTRO CÍVICO?

 POR LA TARDE...

Haz un escrito, una poesía, dibuja, empieza un trabajo de marquetería –una casa, un barco, un avión–, haz un jersey o un bordado (consulta la pág. 12)...


**DESPUÉS DE LEVANTARTE...**

**Mírate al espejo** a la vez que haces muecas; estira todos los músculos de la cara, masajéate la cara (consulta la pág. 10).


**A MEDIA MAÑANA...**

Has llegado a la vejez. Piensa cuántas cosas bonitas y reconfortantes te están pasando, a ti, a tu alrededor, cuál es la experiencia que te ha aportado la vida...

**Sal a caminar acompañada/o.** A medida que vas caminando, contaros anécdotas. Haz una valoración de lo que está siendo tu vejez, lo que te gusta y lo que crees que debes cambiar. ¿Qué relación tienes con tus amistades, tu familia?


**EN CASA...**

**Anota las anécdotas** que has comentado. **Escribe la reflexión** sobre tu vida, qué has hecho esta mañana, mientras caminabas. Puedes seguir con el diario que tienes empezado (consulta la pág. 12).



**POR LA NOCHE...**

Haz una **relajación**. Busca un lugar cómodo y tranquilo, con poca luz y poco ruido; mejor con música suave de fondo. Durante la relajación, déjate llevar por las anécdotas divertidas que has contado por la mañana.

**VARIANTES**

- Sitúa tu vejez en el tiempo –acontecimientos sociales, culturales, históricos, que están sucediendo en estos momentos.
- Escribe cómo ha ido evolucionando la sociedad, los cambios que se han experimentado, los acontecimientos positivos y negativos que están cambiando la historia: la llegada del hombre a la Luna, la entrada a la Comunidad Europea y el fin de la peseta; cambios sociales, educativos y políticos que modifican las formas de entender el mundo y de comportarnos. En fin, aquellos acontecimientos que te inquietan, que han sucedido recientemente o están sucediendo, cómo has cambiado y te has ido adaptando a ellos.





### EJERCICIO 1

Observa las imágenes de frutas y verduras durante 2 minutos. A continuación, escríbelas todas, sin mirar.



### EJERCICIO 2

Observa las imágenes de flores durante 2 minutos. A continuación, escríbelas todas, sin mirar.



**COORDINA Y EDITA**  
Consejo Superior de Deportes  
Subdirección General de Promoción  
Deportiva y Deporte Paralímpico

**AUTORÍA**  
Pilar Pont Geis

**ILUSTRACIÓN**  
Raúl Gómez

**DISEÑO EDITORIAL**  
underbau (Juanjo Justicia+Joaquín Labayen)

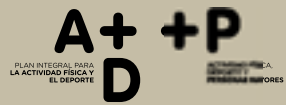
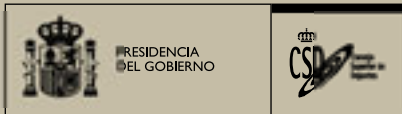
**IMPRESIÓN**  
Torreangulo

**DEPÓSITO LEGAL** M-9413-2011

**NIPO (EDICIÓN IMPRESA)** 008-11-011-1  
**NIPO (EDICIÓN DIGITAL)** 008-11-012-7

**ISBN (EDICIÓN IMPRESA)** 978-84-694-0592-5  
**ISBN (EDICIÓN DIGITAL)** 978-84-694-0591-8

Consejo Superior de Deportes  
[www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es)  
[www.planamasd.es/programas/mayores](http://www.planamasd.es/programas/mayores)



[www.planamasd.es/programas/mayores](http://www.planamasd.es/programas/mayores)