2ª EDICIÓN

alusamen

CUADERNO DE ACTIVIDADES

ASOCIACIÓN ALUSAMEN

PRACTICA EN CASA

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales

ALUSAMEN

Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424

alusamen1990@yahoo.es

www.alusamen.org.es

¡Hola a todos y a todas!

Deseamos que continuéis estando bien, y esperamos que pronto podamos volver a retomar las actividades presenciales, pero mientras tanto debemos seguir siendo pacientes y cumplir con las medidas sanitarias para mantener nuestra salud fuerte y cuidarnos.

El segundo volumen de cuadernos de Alusamen está lleno de actividades entretenidas con las que poder disfrutar mientras aprendemos cosas nuevas, y cuidamos nuestra salud mental y física. En esta ocasión hemos querido enmarcar el contenido en la época del año en la que nos encontramos, el otoño, para conocer entre otras cosas los alimentos de esta temporada así como las fiestas tradicionales como el Magosto, y algunas importadas pero muy celebradas desde hace tiempo como Halloween.

Próximas propuestas

1. Reunión Zoom. Haremos una puesta en común de estos ejercicios a través de la plataforma Zoom el próximo **martes 10 de Noviembre a las 16:30 horas**. Tenéis la explicación de cómo utilizar esta plataforma en este cuaderno de trabajo a través del ordenador, y a través del móvil en el anterior cuaderno. Animaros porque estaremos esperándoos para vernos las caras. Si tenéis dudas podemos ayudaros llamando al **683 244 424**.

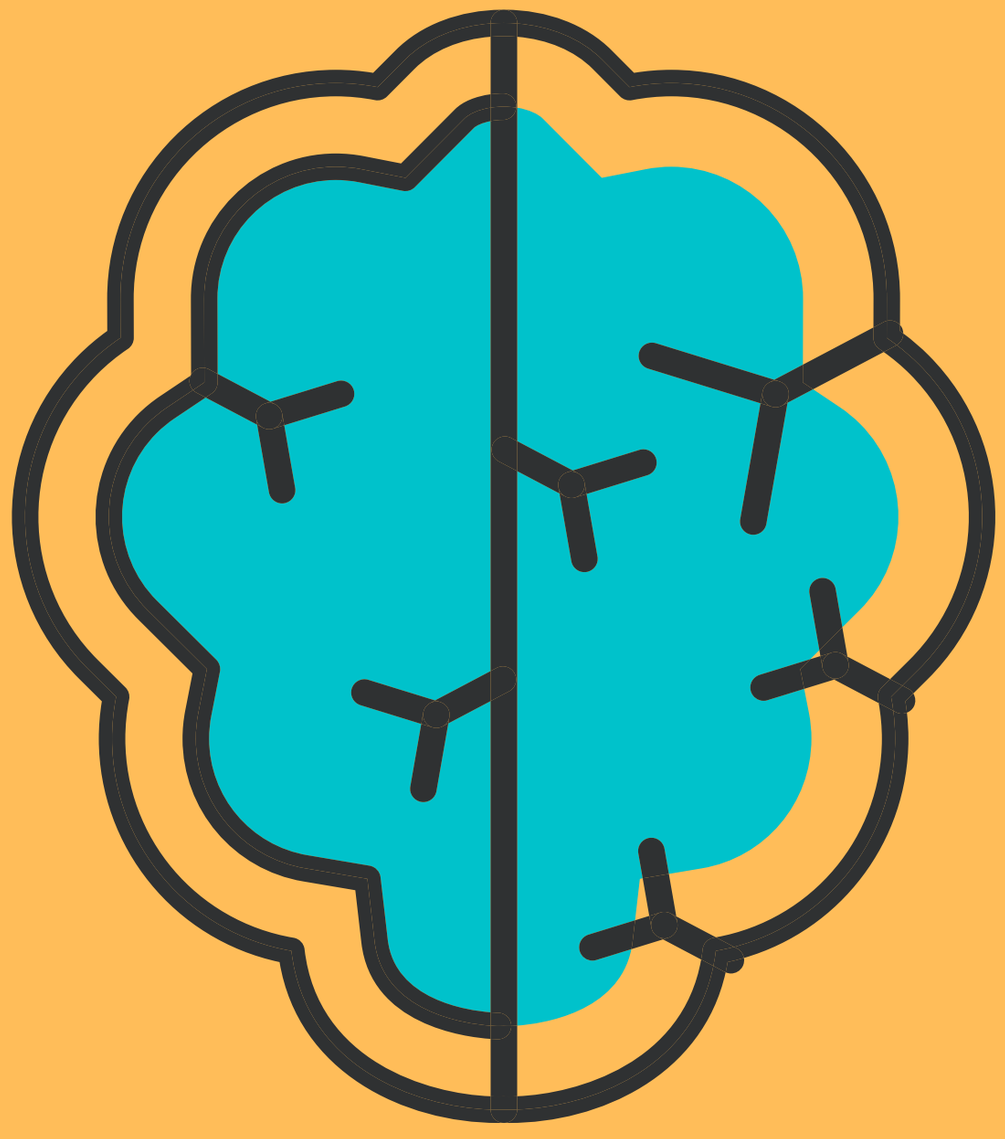
2. Pedidos ALUSAMEN. En esta entrega hemos incluido algo de material para que podáis hacer las actividades que os proponemos: pinturas, lápiz, goma, afila puntas y pegamento de barra. Si hay alguien que necesite algún material que no esté incluido, le animamos a que nos informe para poder valorarlo juntos y facilitároslo.

Podéis solicitarlo llamando al **683 244 424**.

Esperamos que lo encontréis entretenido e interesante. Deseamos que la situación mejore para poder vernos pronto y trabajar juntos/as.

Un fuerte abrazo del equipo de ALUSAMEN

¡EJERCITA TU MENTE!



ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación de año
____:____					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga un esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **108** hacia abajo de **2** en **2** hasta llegar al **30**.

108 - 106 - 104 .....

.....

.....

.....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **B** de la noticia.

5- Cuente el número de letras **B** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de categorías

1- Haga grupos con las siguientes palabras:

ROSA	MADRID	DALIA	SORIA	MESA
MOSCA	CLAVEL	JACINTO	MONO	CALAMAR
SALAMANCA	LIRIO	SILLA	CANGURO	LIBRERÍA
MEJILLÓN	JAÉN	SOFÁ	CÓMODA	BADAJOZ

Flores	Animales	Ciudades	Muebles

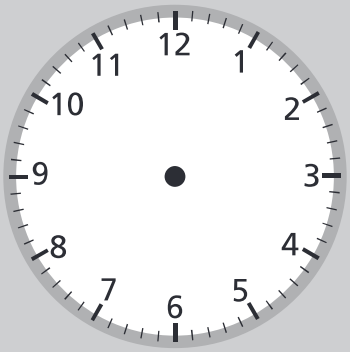
2- Haga grupos con las siguientes palabras y escriba al comienzo de la columna el nombre del grupo al que pertenecen:

AZUL	BIZCOCHO	PEINE	JABÓN	ROJO
ROSQUILLAS	ESPONJA	SIERRA	VIOLETA	BOLLO
ALICATES	COLONIA	VERDE	TORNILLO	FLAN
MARTILLO	HACHA	AMARILLO	HELADO	TOALLA

Colores	.....	.....	.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba palabras que empiecen con la letra **D**.

....

....

....

....

3- Tache todas las letras **C** del recuadro.

4- Cuente el número de letras **C** tachadas y anote el resultado ►

Cuando el Ebro atraviesa el angosto paso entre las rocas de las Conchas de Haro, se presenta en **La Rioja**, por donde corre tortuoso durante 120 Km. antes de proseguir su camino hacia el Mediterráneo.

En las Conchas de Haro la altitud del río es de 445 m y cuando sale de la comunidad, en la Reserva Natural de los Sotos del Ebro en Alfaro, es de 260 m. El río corre, por lo tanto, muy rápido por La Rioja. Sólo en siete ocasiones -Briñas, San Vicente de La Sonsierra, Logroño, Agoncillo, Alcanadre, Rincón de Soto y Alfaro- atraviesa La Rioja el Ebro hacia el Norte, extendiéndose unos pocos kilómetros por la orilla izquierda.

5- Haga el dibujo de un **cactus** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de cálculo

1- Realice las siguientes sumas y restas:

A. 1 + 3 + 4 + 5 + 4 =
B. 7 + 4 + 5 + 7 =
C. 14 + 6 + 12 + 7 + 5 + 3 =
D. 38 – 3 – 9 – 6 =
E. 15 – 7 – 4 – 2 =
F. 27 – 6 – 9 =
G. 17 – 5 – 5 + 1 =
H. 15 + 10 – 2 + 8 – 4 =
I. 12 + 6 – 3 + 3 =
J. 14 – 4 + 7 + 8 + 2 =
K. 25 – 9 + 2 – 3 =
L. 10 + 9 – 3 =

2- Ejercicios con euros. Escriba 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?

.....

Respuestas del ejercicio nº 1:

Sumas:	A. 17	Restas:	D. 20	Operaciones combinadas:	G. 8
	B. 23		E. 2		H. 27
	C. 47		F. 12		I. 18
					J. 27
					K. 15
					L. 16

Las respuestas al ejercicio nº 2 son:

A. 6, 80 euros
B. 11 monedas
C. 24, 74 euros

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación de año
____:____					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga un esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **121** hacia abajo de **3** en **3** hasta llegar al **1**.

121 - 118 - 115 .....

.....

.....

.....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **B** de la noticia.

5- Cuente el número de letras **B** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de memoria

Lea este texto en voz alta con atención.

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.

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

.....

.....

2- ¿Qué cosas nos pueden dificultar para atender?

.....

.....

3- ¿Qué ejercicios de atención se pueden realizar?

.....

.....

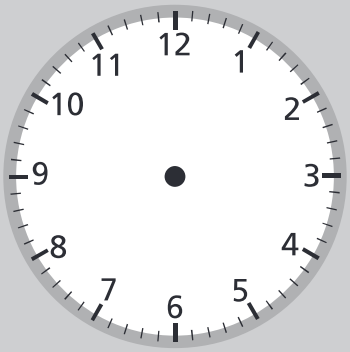
4- ¿La relajación mejora la atención y la memoria?

.....

.....

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año

Marque la hora en el reloj



1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba nombres de **objetos hechos de plástico**.

....

....

....

....

3- Tache todas las letras **D** del recuadro.

4- Cuente el número de letras **D** tachadas y anote el resultado ►

Teruel estuvo poblada desde los tiempos de los Íberos que llamaban al lugar Turboleta. Hay restos en el yacimiento del *Alto Chacón*. La zona fue ocupada posteriormente por los romanos, quedando restos en poblaciones cercanas, como los de Cella. Algunos autores aseguran que en el mismo emplazamiento de la actual ciudad de Teruel (concretamente en el barrio de la Judería), se asentaba "Tirwal", enclave musulmán citado en el año 935. Sin embargo, aunque se ha detectado arqueológicamente la presencia de ocupación islámica de este espacio, los restos localizados no pertenecen a un núcleo de población de entidad.

5- Haga el dibujo de un **peine** en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de lenguaje

Las sopas de
letras son un ejercicio muy completo:
entrenan la atención, la concentración, el lenguaje, la
percepción y la memoria.

Se realizan buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha

S	O	P	A

de derecha a izquierda

E	F	A	C

Vertical: de arriba a abajo

P
A
N

de abajo a arriba:

E
H
C
E
L

Diagonal:

A			
	T		
E		U	
	R		N
		U	
			P

Encuentre 10 nombres de alimentos o platos preparados en la siguiente sopa de letras:

G	A	Z	P	A	C	H	O	M
A	P	I	A	T	R	A	T	P
R	U	M	C	U	N	A	S	A
B	R	J	U	D	I	A	S	E
A	E	C	O	C	I	D	O	L
N	N	A	L	F	D	U	J	L
Z	T	S	O	A	B	O	S	A
O	A	R	G	H	I	J	H	C
S	S	A	J	E	T	N	E	L

Hora	Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Estación de año
____:____					

1- Lea una noticia positiva del periódico o de una revista y escriba un resumen. Haga un esfuerzo por recordarla. Si hoy le cuesta trabajo, cópiela.

.....

.....

.....

.....

2- Escriba desde **97** hacia abajo de **2** en **2** hasta llegar al **11**.

97 - 95 - 93 .....

.....

.....

.....

3- Recorte y pegue una noticia.

4- Tache todas las letras **E** de la noticia.

5- Cuente el número de letras **E** tachadas y anote el resultado ►

PEGUE AQUÍ EL RECORTE DE LA NOTICIA

6- Haga un dibujo sencillo en el espacio de abajo.

▼

Ejercicio de recuerdos de la vida

Recuerde unas vacaciones agradables. Escriba todo lo que recuerde sobre ellas: dónde era, con quién estaba, qué comía, qué lugares visitó ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VIVIR CON SALUD

ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

Dormir, además de ser un gran placer para la mayoría de las personas, es una necesidad fisiológica fundamental.

El sueño repercute positivamente en nuestra salud, haciendo que el organismo inicie toda una serie de procesos que hacen que, cuando nos levantemos, rindamos física y mentalmente.

La **higiene del sueño** es un conjunto de prácticas que se hacen necesarias para lograr dormir bien y tener un descanso pleno y reconstituyente.

Algunos consejos para conseguirlo son:

A continuación vamos a enumerar algunas pautas más que pueden ayudarte a conseguir una mejor calidad de tus horas de sueño:

1. **Cuida el entorno**

Es necesario **crear un entorno adecuado para poder descansar y para no interrumpir el sueño durante la noche**, porque las condiciones ambientales van afectar en gran medida al momento de descanso y la capacidad para quedarse dormido. Para aprovechar al máximo el descanso durante la noche, es necesario que duermas sobre un colchón cómodo, con una almohada adecuada, y en una habitación en la que estés a gusto. En el momento de conciliar el sueño es aconsejable que haya poca luz, poco ruido y una temperatura agradable. Es altamente recomendable tener el televisor apagado, y no utilizar la cama para otras actividades como jugar a la consola, trabajar con el ordenador o comer.

2. Sigue un ritual para dormir

Si tienes dificultades para dormir, **puedes probar con tener un ritual antes de acostarte**. Por ejemplo, tomate un baño caliente con algo de música para relajarte y después tómate una infusión antes de irte a la cama.

También es importante que estés relajado/a en el momento de acostarte. Si acabas de hacer una actividad excitante, es conveniente encontrar ese estado idóneo de antes de dormir. Realizar **técnicas de relajación** puede ser útil para tranquilizarte y liberarte de las tensiones diarias.

3. Cuida tu dieta

La alimentación puede influir en nuestro sueño, ya que **tanto el qué como el cuándo comemos pueden afectar a nuestro bienestar general** y pueden ser un problema a la hora de ir a la cama. Una dieta equilibrada siempre será beneficiosa para nuestro organismo, pero, además, también es importante mantener un horario en cuanto a las comidas. La cena no

debe ser pesada, pero tampoco se debe ir a dormir con hambre porque puede provocar que nos despertemos durante la noche en busca alimento.

4. No tomes estimulantes después de media tarde

El consumo de café está muy extendido en nuestra cultura, pero **la cafeína estimula el cerebro e interfiere con el sueño**. Consumirlo por la mañana puede ser una buena opción, pero el café, el té o la cola-cola no deberían consumirse después de media tarde, especialmente si eres sensible a sus efectos.

5. Practica ejercicio físico

Hacer ejercicio físico de manera regular ayuda a las personas a dormir mejor. Sus efectos beneficiosos, sin embargo, dependen de la hora del día en que se efectúe el ejercicio y el estado físico general del individuo. Algunos expertos advierten que el ejercicio realizado por la mañana no afecta al sueño nocturno, e incluso ayuda a dormir mejor, pero **si se lleva a cabo muy cerca de la hora de dormir y la intensidad de ejercicio es elevada, es probable que provoque alteraciones en el sueño**.

Después de una sesión intensa de entrenamiento el organismo tarda hasta cuatro horas en recuperarse completamente, en volver a un estado de reposo que nos permita el correcto descanso. Por otra parte, practicar poco ejercicio físico y llevar un estilo de vida sedentario puede provocar insomnio.

6. No abuses de la siesta

Son muchos los estudios que parecen indicar que echarse una cabezadita después de comer aporta muchos beneficios para la salud y la mente. Por tanto, dormir la siesta va a tener un efecto beneficioso en tu bienestar y puede aumentar tu estado de alerta, tu concentración, tu productividad, y va a mejorar tu memoria y tu capacidad de

aprendizaje. Pero para evitar que la siesta afecte a los patrones de sueño durante la noche y para evitar complicaciones a la hora de conciliar el sueño nocturno, **es preferible no hacer una siesta demasiado tarde en el día**. Lo ideal es una siesta corta, de unos 20 o 30 minutos como máximo. Si tienes problemas de sueño por la noche, tal vez debas evitar la siesta durante un tiempo.

7. Si no logras conciliar el sueño, levántate

Si en alguna ocasión no logras conciliar el sueño, **levántate y realiza una actividad que te induzca al sueño**, como puede ser realizar alguna técnica de relajación o leer un libro. Es mejor que no te quedes en la cama, pues aumentará tu ansiedad al ver pasar el tiempo. No realices sobreesfuerzos en este periodo, pues podría aumentar tu nivel de vigilia. También evita una iluminación elevada.

8. Acuéstate y levántate siempre a la misma hora

Tener un horario para dormirte y para despertarte **permitirá a tu organismo dar comienzo a los procesos que desencadenarán el sueño con antelación**, además de ayudarte a optimizar el reloj interno y, por tanto, la calidad del sueño. No se trata de tener una planificación estricta del horario de sueño, pero es importante que, por ejemplo, no te acuestes a altas horas de la noche si tiene que levantarte temprano.

10. Despeja la cabeza

El estrés, las preocupaciones o el enfado por algo que haya ocurrido durante el día pueden interrumpir tu sueño. Si te ocurre esto, debes tomarte un **tiempo lejos de la cama para la autorreflexión**. El **Mindfulness** puede ser de gran ayuda para la correcta gestión emocional y el autoconocimiento, para mejorar tu autoestima, y te puede ayudar averiguar qué es lo que te ocurre y qué es lo que tienes que hacer para solucionarlo.

DIARIO DEL SUEÑO

Este diario está diseñado para ayudar a que identifique su patrón de sueño y siga su progreso de cambio. Recuerde que debe de rellenar este formato cada mañana al despertarse.

NOCHES	Hora a la que me acosté	Nº de veces que me he despertado	Nº de horas que he dormido	Cómo me he sentido al despertarme	Puntuación calidad del sueño (1 al 10)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

DIARIO DEL SUEÑO

Este diario está diseñado para ayudar a que identifique su patrón de sueño y siga su progreso de cambio. Recuerde que debe de rellenar este formato cada mañana al despertarse.

NOCHES	Hora a la que me acosté	Nº de veces que me he despertado	Nº de horas que he dormido	Cómo me he sentido al despertarme	Puntuación calidad del sueño (1 al 10)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

PASATIEMPOS

ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

DIVIÉRTETE CON LOS PASATIEMPOS

A continuación tendrás que realizar estos pasatiempos clásicos para ejercitar la mente y divertirse en el intento de completarlos.

- **Crucigrama:** para completar los cuadros en blanco tendrás que buscar la definición en la parte de abajo que lleve el mismo número, y razonar la palabra correcta que tenga ese significado y esté compuesta por un número de letras que entre en los espacios disponibles.
  Ejemplo: Horizontal 2. *Se conoce por volar en una escoba: BRUJA (5 letras para los 5 espacios en blanco).*

- **Sopa de letras:** tendrás que encontrar las 20 palabras que aparecen en la parte inferior de la hoja y redondearlas.

- **Laberinto:** deberás encontrar el camino correcto para que la bruja pueda llegar hasta su casa. Te recomendamos que utilices el lápiz para poder borrar si te equivocas. ¡Suerte!

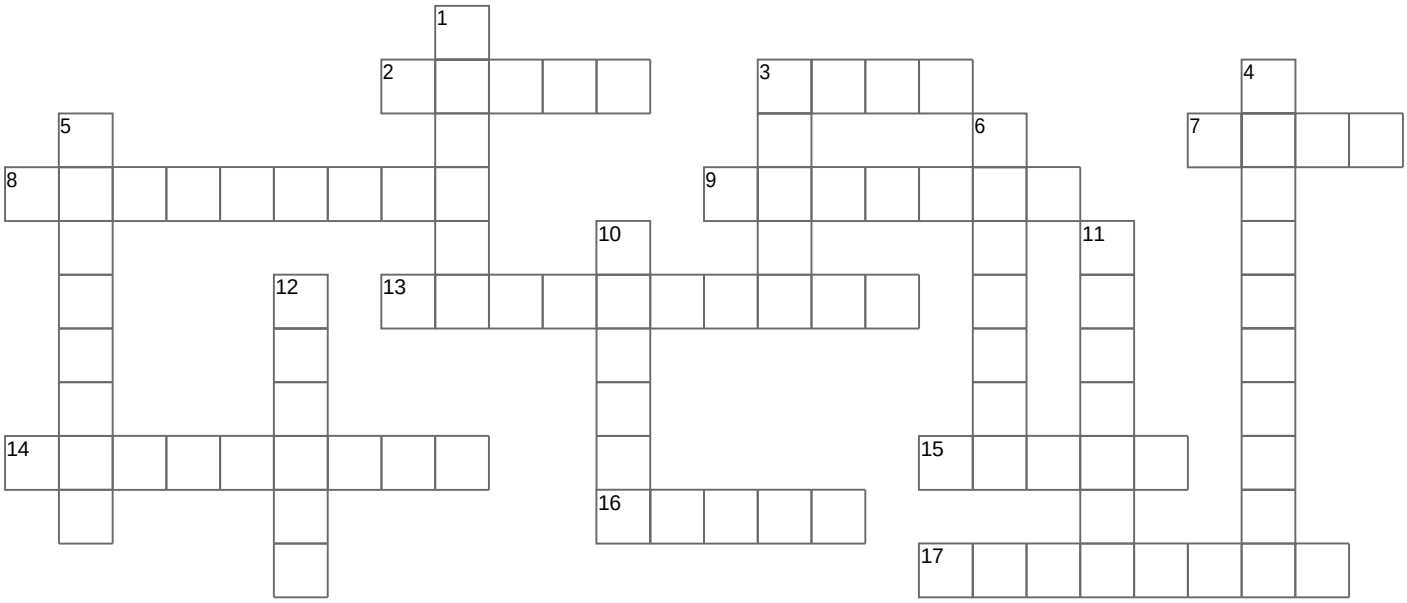
➢ En las dos últimas páginas encontraréis las soluciones del crucigrama y la sopa de letras, pero sed fuertes y no hagáis trampa.

- **<u>Jeroglífico matemático:</u>** El último pasatiempo es un poquito especial pues aparecen unas cuentas matemáticas, pero también unas figuras propias de Halloween. En el recuadro de arriba podéis ver que cada figura está asociada a un número, luego tendréis que sustituir en las cuentas matemáticas las figuras por el número correspondiente para que el resultado sea correcto. Parece complicado, pero seguro que conseguís hacer todas las operaciones. ¡Ánimo!

Esperamos que paséis un buen rato realizando estos pasatiempos que corregiremos en la siguiente reunión Zoom.

¡Saludos!

Crucigrama de Halloween



HORIZONTAL

2. Se conoce por volar en una escoba
3. Dicen que tiene 7 vidas
7. Se usa para alumbrar
8. La noche más espeluznante del año
9. Las personas los usan en Halloween
13. Un licántropo en luna llena
14. Una casa con fantasmas es una casa...
15. Un cuerpo reanimado
16. Donde el cuerpo de un vampiro descansa
17. Alimento preferido de un zombi

VERTICAL

1. Los piratas lo usan en su bandera
3. Sonido fuerte que haces cuando te asustas
4. Donde están los muertos
5. Si escuchas ruidos y no puedes ver nada entonces es un
6. Se alimenta de sangre y vive en la oscuridad
10. Donde se coloca el ataúd
11. Mes en que se celebra Halloween
12. Hacen hechizos

Sopa de Letras de Halloween

H	L	T	D	F	A	N	T	A	S	M	A	A	M	Z	I	N	E	R	D
P	L	R	D	I	S	F	R	A	Z	N	C	B	T	L	J	S	M	M	R
V	N	U	X	C	K	K	M	Y	S	J	F	G	R	N	F	S	H	W	C
X	N	C	N	E	E	O	L	H	M	A	G	I	A	U	O	T	G	M	D
V	Q	O	R	A	T	S	Q	J	B	V	U	A	E	T	J	C	R	Y	U
M	I	E	W	V	C	H	Q	M	O	J	F	M	H	V	O	A	H	G	N
O	X	E	L	X	M	F	F	U	U	M	A	S	C	A	R	A	P	E	I
N	W	F	C	S	I	G	L	P	E	G	R	F	I	M	Y	Y	L	U	P
S	H	S	A	C	E	N	H	T	H	L	J	M	C	P	S	E	L	L	I
T	N	W	L	X	D	X	E	D	S	U	E	S	Z	I	B	M	S	I	I
R	Y	V	A	S	O	I	R	K	O	D	S	T	J	R	X	U	W	Y	M
U	O	J	B	D	T	T	H	U	G	L	B	Y	O	O	P	I	B	I	L
O	Z	T	A	R	L	U	D	E	V	Z	H	U	E	S	O	S	D	T	Q
A	O	A	Z	P	F	M	E	W	D	H	E	C	H	I	Z	O	X	I	U
O	A	B	A	U	F	B	D	U	L	C	E	S	L	C	A	P	G	T	Z
F	A	S	U	S	T	A	R	A	O	C	T	U	B	R	E	Y	B	D	E

CALABAZA
DISFRAZ
OCTUBRE
MONSTRUO
GATO

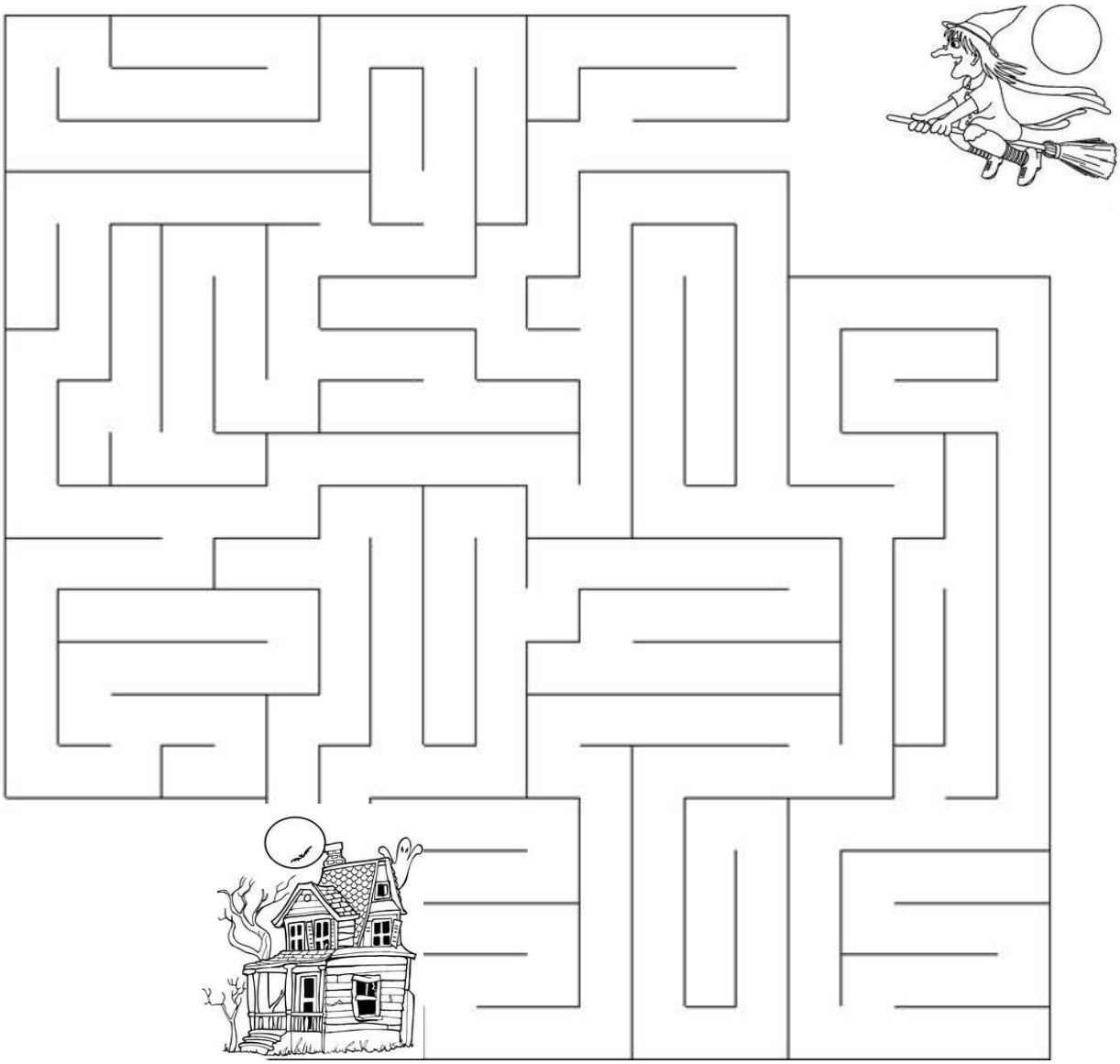
TUMBA
HECHIZO
VAMPIRO
ESQUELETO
HUESOS

ASUSTAR
LUNA
MIEDO
DULCES
FANTASMA

MAGIA
TRUCO
NOCHE
BRUJA
MASCARA

Laberinto de HALLOWEEN

Ayuda a la bruja a llegar a su casa…



3 x = ☐

4 x = ☐

2 x = ☐

9 x = ☐

5 x = ☐

6 x = ☐

4 x = ☐

7 x = ☐

8 x = ☐

10 x = ☐

Orientación Andújar

7 x = ☐

5 x = ☐

3 x = ☐

4 x = ☐

9 x = ☐

2 x = ☐

8 x = ☐

6 x = ☐

5 x = ☐

3 x = ☐

Orientación Andújar

6 x = ☐

4 x = ☐

8 x = ☐

3 x = ☐

7 x = ☐

5 x = ☐

5 x = ☐

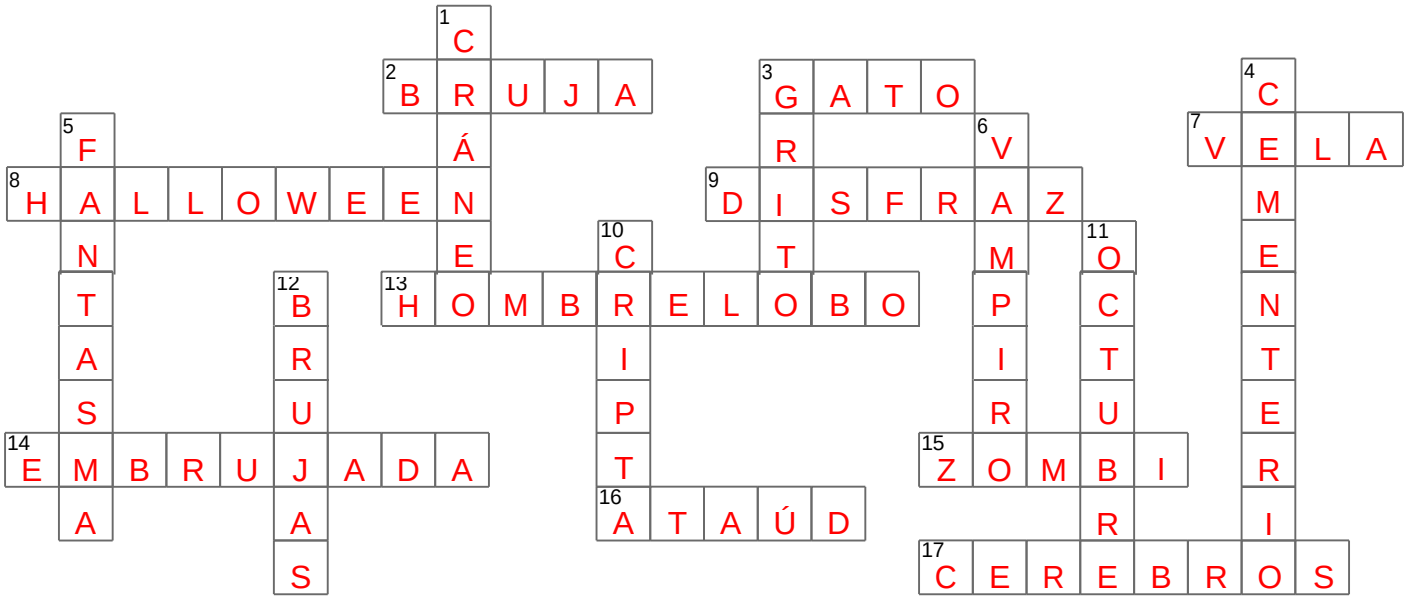
6 x = ☐

9 x = ☐

10 x = ☐

Orientación Andújar

Crucigrama de Halloween



HORIZONTAL

2. Se conoce por volar en una escoba
3. Dicen que tiene 7 vidas
7. Se usa para alumbrar
8. La noche más espeluznante del año
9. Las personas los usan en Halloween
13. Un licántropo en luna llena
14. Una casa con fantasmas es una casa...
15. Un cuerpo reanimado
16. Donde el cuerpo de un vampiro descansa
17. Alimento preferido de un zombi

VERTICAL

1. Los piratas lo usan en su bandera
3. Sonido fuerte que haces cuando te asustas
4. Donde están los muertos
5. Si escuchas ruidos y no puedes ver nada entonces es un
6. Se alimenta de sangre y vive en la oscuridad
10. Donde se coloca el ataúd
11. Mes en que se celebra Halloween
12. Hacen hechizos

Sopa de Letras de Halloween

H	L	T	D	F	A	N	T	A	S	M	A	A	M	Z	I	N	E	R	D
P	L	R	D	I	S	F	R	A	Z	N	C	B	T	L	J	S	M	M	R
V	N	U	X	C	K	K	M	Y	S	J	F	G	R	N	F	S	H	W	C
X	N	C	N	E	E	O	L	H	M	A	G	I	A	U	O	T	G	M	D
V	Q	O	R	A	T	S	Q	J	B	V	U	A	E	T	J	C	R	Y	U
M	I	E	W	V	C	H	Q	M	O	J	F	M	H	V	O	A	H	G	N
O	X	E	L	X	M	F	F	U	U	M	A	S	C	A	R	A	P	E	I
N	W	F	C	S	I	G	L	P	E	G	R	F	I	M	Y	Y	L	U	P
S	H	S	A	C	E	N	H	T	H	L	J	M	C	P	S	E	L	L	I
T	N	W	L	X	D	X	E	D	S	U	E	S	Z	I	B	M	S	I	I
R	Y	V	A	S	O	I	R	K	O	D	S	T	J	R	X	U	W	Y	M
U	O	J	B	D	T	T	H	U	G	L	B	Y	O	O	P	I	B	I	L
O	Z	T	A	R	L	U	D	E	V	Z	H	U	E	S	O	S	D	T	Q
A	O	A	Z	P	F	M	E	W	D	H	E	C	H	I	Z	O	X	I	U
O	A	B	A	U	F	B	D	U	L	C	E	S	L	C	A	P	G	T	Z
F	A	S	U	S	T	A	R	A	O	C	T	U	B	R	E	Y	B	D	E

CALABAZA
DISFRAZ
OCTUBRE
MONSTRUO
GATO

TUMBA
HECHIZO
VAMPIRO
ESQUELETO
HUESOS

ASUSTAR
LUNA
MIEDO
DULCES
FANTASMA

MAGIA
TRUCO
NOCHE
BRUJA
MASCARA

RECETA DE COCINA

ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

INGREDIENTES PARA DISFRUTAR EN OTOÑO

El otoño es una estación donde el abanico de productos de temporada es increíble e invita a cocinar en esos días lluviosos, perfectos para luego ir a dar un paseo y con suerte recoger algunas **setas**. (Para recoger setas debemos conocer perfectamente los diferentes tipos comestibles y venenosos. Es más recomendable comprarlas en tu frutería habitual).

Los mercados se llenan de los colores ocres, morados, naranjas y marrones y con ellos comienza el tiempo de **frutas** como las moras, kiwis, higos, uvas manzanas, mandarinas, membrillos y naranjas. Las **verduras** de esta temporada son la lombarda, alcachofas, coliflor, calabazas, zanahorias, berenjenas, espinacas y boniatos. Además no debemos olvidar que es tiempo para guisos y cremas, sopas, mermeladas caseras, los primeros cocidos y la mejor fiesta del año: los Magostos, Magosta, Amagüestu o fiesta de la castaña.

<u>Beneficios de consumir alimentos de temporada</u>: son frescos y genuinos, tienen más sabor y nutrientes, están a mejor precio, y son más ecológicos y sostenibles porque no necesitan invernaderos.

CREMA DE CLABAZA AL CURRY

INGREDIENTES:

- 600 g de calabaza
- 1 puerro grande
- 1 cebolla grande
- 2 patatas
- 5 zanahorias medianas
- 50 ml de aceite virgen extra
- 4 g de curry en polvo
- 2 g de nuez moscada en polvo
- Sal al gusto
- 1 litro de agua o caldo de verduras o ave

PREPARACIÓN

1. Pelamos, lavamos y troceamos el puerro. Lo echamos a una cazuela grande, con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Del mismo modo pelamos la cebolla y cortamos en dados grandes. La añadimos directamente a la cazuela con el puerro. Removemos y pochamos a fuego lento durante 5 minutos, hasta que se quede más o menos translúcida o transparente.
2. Mientras tanto lavamos y pelamos la calabaza, las zanahorias y las patatas. Cortamos las patatas en trozos pequeños y las añadimos a la misma cazuela con el puerro y la cebolla, espolvoreamos con sal fina.
3. Cortamos en rodajas la calabaza y las picamos bien en trocitos muy pequeños. Echamos todo a la cazuela y removemos bien, rehogando durante 15 minutos a fuego medio.
4. Añadimos un litro de agua (o caldo) y dejamos cocer hasta que esté todo blando, unos veinte minutos a fuego medio-alto es suficiente.
5. Probamos de sal y si hace falta añadimos. Es hora de echar una cucharada de curry y media de nuez moscada, para darle un toque.
6. Cuando esté todo cocido trituramos con la batidora hasta conseguir una textura cremosa. Debe quedar una crema ligeramente espesa. Ya tenemos lista la crema para servir bien caliente.

Anímate a hacer una foto de tu plato y envíala al 683244424

ESCRIBE DESDE EL INTERIOR

ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

Hoy queremos proponeros que dejéis volar vuestra imaginación para escribir un **relato de misterio** con un toque de "miedo", teniendo en cuenta la proximidad de la fiesta de Halloween. Para conseguir una historia que mantenga al lector en continuo suspense podéis usar estos consejos:

- Describe con mucho detalle el escenario en el que se desarrolla.
- El personaje protagonista debe cometer errores en la trama.
- Introduce miedos comunes: oscuridad, bosque de noche, trampas.
- Mantén la intriga hasta el final.

Si no te convence este tema puedes escribir sobre lo que te apetezca, el objetivo es disfrutar de este espacio.

AHORA A ESCRIBIR…

Título: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

TRABAJAR POR LA IGUALDAD

ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

¿CUÁNTO SÉ SOBRE IGUALDAD?

Os proponemos un ejercicio de reflexión sobre situaciones cotidianas de la vida diaria sobre las que tendréis que escribir brevemente vuestra interpretación. Si necesitáis más espacio para escribir podéis hacerlo en las páginas en blanco que hay detrás de cada portada de este cuaderno.

Debatiremos sobre las respuestas en la siguiente reunión Zoom.

1. Habitualmente la ropa de bebé se diferencia porque el rosa es el color para las niñas y el azul para los niños.

_____

_____

_____

2. Escuchar la frase "Qué suerte, tu marido te ayuda en casa".

_____

_____

_____

3. Cuando comemos en un restaurante la cuenta se la dejan al hombre para que sea él quien pague.

_____

_____

_____

4. En lugares como talleres o concesionarios de coches las personas que trabajan allí suelen dirigirse hacia el hombre, la mujer parece invisible.

_____

_____

_____

5. Cuando una pareja tiene su primer bebé se suele alagar a la figura paterna con comentarios como el "padrazo".

_____

_____

_____

6. Muchas veces se cuestiona la amistad entre un hombre y una mujer, creyendo que la relación va más allá.

_____
_____
_____

7. Ser madre entorpece el desarrollo profesional de las mujeres, además de que es habitual que los puestos directivos sean para los hombres.

_____
_____
_____

8. Habitualmente se utiliza continuamente el masculino para referirse a las personas: los niños, los alumnos, los trabajadores, los usuarios, etc.

_____
_____
_____

9. Se utilizas expresiones que son despectivas para las mujeres como: "corres como una niña", o "llorar es de nenas".

_____
_____
_____

10. Se suele juzgar a las mujeres por su aspecto físico y su vestimenta, cosa que no ocurre de la misma forma para los hombres.

_____
_____
_____

11. Hay profesiones que están muy sesgadas por el género como: azafata/o de vuelo, enfermera/o, mecánico/a, limpiadora/or.

_____
_____
_____

MUJERES DE LA HISTORIA

Os presentamos a ***Malala Yousafzai***, nació el 12 de julio de 1997 en Mingora, Pakistán, es una activista, bloguera y estudiante universitaria pakistaní residente en Inglaterra desde el atentado sufrido el 9 de octubre de 2012 con 15 años. Recibió el Premio Nobel de la Paz en 2014 a los 17 años, convirtiéndose en la persona más joven en acceder a ese galardón en cualquiera de las categorías que se otorga.

ملاله یوسفزی

Malala es conocida por su **activismo a favor de los derechos civiles**, especialmente de los derechos de las mujeres en el valle del río Swat, en la provincia de Khyber Pakhtunkhwa del noroeste de Pakistán, donde el régimen talibán ha prohibido la asistencia a la escuela de las niñas, la promoción de Yousafzai se ha convertido en un movimiento con apoyo internacional. Su familia dirige una cadena de escuelas de la región.

A principios de 2009, cuando tenía entre 11 y 12 años, Malala **escribió un blog** para la BBC bajo un pseudónimo, en donde detallaba su vida bajo la ocupación de los talibanes, sus intentos de tomar el control del valle y sus puntos de vista sobre la promoción de la educación de las niñas en el valle de Swat. Al verano siguiente, el periodista de *The New York Times*, Adam B. Ellick, rodó un **documental sobre su vida**, en el cual se mostraba cómo el ejército paquistaní intervino en la región. Yousafzai aumentó en importancia, dando entrevistas en la prensa escrita y en la televisión, y fue nominada para el Premio de la Paz Internacional de la Infancia por el activista sudafricano Desmond Tutu.

En la tarde del **9 de octubre de 2012**, Yousafzai subió a su autobús escolar en el distrito paquistaní de Swat. Un hombre armado entró y preguntó por ella llamándola por su nombre, y luego le apuntó con una pistola y le disparó tres veces. Una de las balas dio en el lado izquierdo de la frente, la bala atravesó la piel a través de la longitud de la cara, y luego atravesó su hombro. En los días posteriores al ataque, Malala permaneció inconsciente y en estado crítico, pero más tarde su condición mejoró lo suficiente como para que se la pudiese enviar al Hospital Queen Elizabeth de Birmingham (Inglaterra), para rehabilitación intensiva. El intento de asesinato conmovió a la comunidad nacional e internacional en apoyo a Yousafzai. El enviado especial de las Naciones Unidas para la Educación Global, Gordon Brown, lanzó una petición de la ONU en nombre de Yousafzai, exigiendo que los niños y niñas de todo el mundo estén en la escuela a finales de 2015, lo cual ayudó a que Pakistán ratificase el derecho a la Educación.

En 2013, 2014 y 2015 la revista *Time* incluyó a Yousafzai como una de las **"100 personas más influyentes del mundo"**. Fue la primera ganadora del premio National Youth Peace Prize que ahora lleva su nombre. También fue premiada con el Premio Sajarov 2013. En julio de ese año, Malala se dirigió al pleno de la Asamblea las Naciones Unidas para pedir el acceso a la educación en todo el mundo, y en octubre de 2014 el Gobierno de Canadá, a través de su Parlamento, le confirió la ciudadanía canadiense Honoraria a Yousafzai.

En mayo de 2014, a Yousafzai se le concedió un doctorado honoris causa de la University of King's College de Halifax, Nueva Escocia. Más tarde, en 2014, se anunció que Yousafzai había sido reconocida con el **Premio Nobel de la Paz de 2014**, compartiendo esta distinción junto con Kailash Satyarthi, por su lucha contra la supresión de los niños y niñas, y los/as jóvenes y por el derecho de todos los niños y niñas a la educación.

MANUALIDADES

ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

DYI "Hazlo tú mismx"

Hemos querido hacer un clásico y os traemos unas manualidades muy divertidas para que disfrutéis de la fiesta de Halloween mientras practicáis vuestras destrezas artísticas.

♥ CALABAZA DE HALLOWEEN. (**Lámina 1**)

En la primera lámina que os hemos dejador dentro del sobre veréis una calabaza dividida por partes, vuestro cometido es pintar las piezas y recortarlas, para después pegarlas en la base de la calabaza, como se muestra en el dibujo de arriba a la izquierda.

Materiales: lámina, lápices de colores, tijeras y pegamento de barra.

♥ GUIRNALDAS TENEBROSAS. (**Láminas 2 y 3**)

Las siguientes dos láminas son recortables que también se pueden pintar a vuestro gusto, y se pueden poner de adorno por casa, o unirlas mediante una cuerda haciendo un pequeño agujero en la parte de arriba de cada imagen, como se muestra en el dibujo guía que aparece en la parte de arriba.

Materiales: lámina, lápices de colores, tijeras, y cuerda/lana.

♥ CAJAS MISTERIOSAS. (**Láminas 4, 5 y 6**)

Encontraréis un par de plantillas para hacer cajas temáticas, simplemente debéis recortar por el borde (entre la parte coloreada y la blanca) y sacar vuestro ingenio para doblar hacia dentro las solapas por las líneas, de tal forma que quede un cuadrado de tres dimensiones. Deberéis pegar las pestañas en el interior de cada recuadro que le corresponda para que así se sostenga. Antes de cerrar el último lado podéis meter dentro un caramelo.

Materiales: lámina, tijeras, y pegamento de barra.

- TABÚ MONSTRUOSO. (**Láminas 7 y 8**)

Hemos incluido un divertido juego llamado **Tabú** que ejercita el ingenio, pero con temática de **Halloween** para que juguéis con vuestros amigos y amigas, o familiares, podéis hacer dos grupos y competir deportivamente.

Solo tendréis que recortar las tarjetas y hacer que los demás traten de adivinar el dibujo mientras lo describís con toda clase de indicaciones.

Lo complicado es que **no podréis utilizar las palabras que aparecen debajo del dibujo en la tarjeta**. Tendréis que buscar sinónimos y no caer en la trampa, porque si utilizáis alguna de las palabras "tabú", perderéis el turno.

Sobre todo no muestres al equipo contrario la tarjeta pues lo adivinarán enseguida.

Materiales: láminas, y tijeras.

¡A jugar!

- MANDALAS. (**Láminas 9 y 10**)

Por último, hemos incluido unos *mandalas* que tanto gustan para que podáis colorear y enmarcar si os fascina el resultado.

Materiales: lámina y lápices de colores

- ***Las láminas vienen numeradas para que podáis leer las instrucciones de cada una en estas páginas.***

Esperamos que os sirvan como entretenimiento y disfrutéis realizando estas manualidades.

¡Un fuerte abrazo!

COMO USAR "ZOOM"

ANOTACIONES PERSONALES:

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales
ALUSAMEN
Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424
alusamen1990@yahoo.es
www.alusamen.org.es

APRENDE A USAR ZOOM

El tutorial que os vamos a describir a continuación es para aquellas personas que dispongan de **ordenador con cámara y que tengan una dirección de correo electrónico**. El resto pueden conectarse a través del móvil como la vez anterior.

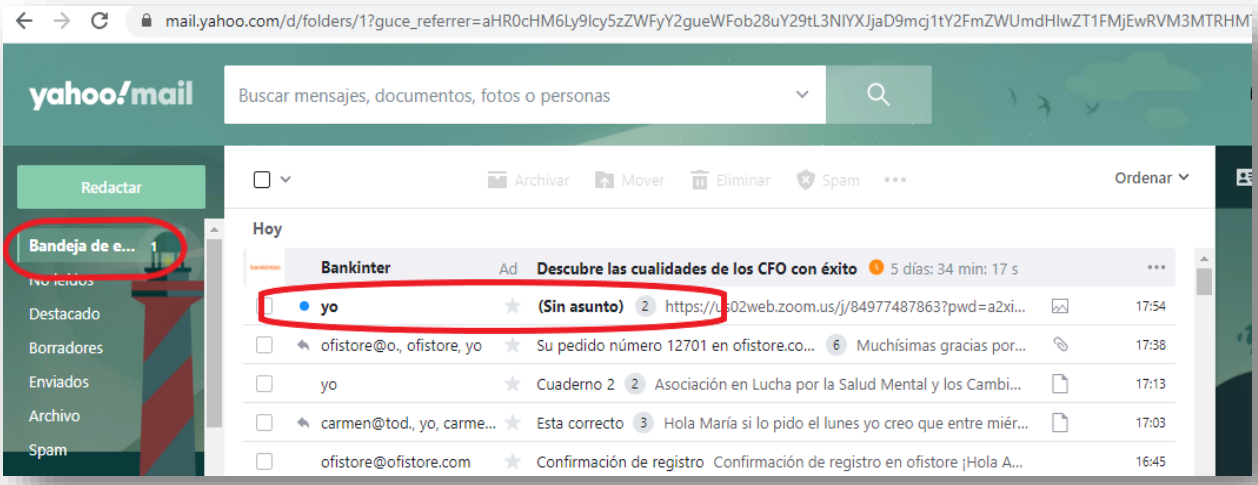
Vamos a explicar el acceso a una reunión de Zoom a través del correo electrónico. Para poder realizar esta acción, deberéis facilitarnos vuestra dirección de correo electrónico enviándola al móvil de Alusamen (683244424) a través del WhatsApp.

1. ENTRA EN TU CUENTA DE CORREO ELECTRÓNICO

Para comenzar tenemos que encender el ordenador y abrir el navegador de internet para poder acceder al portal de nuestro correo electrónico, que puede ser Gmail, Yahoo, Hotmail o Live.

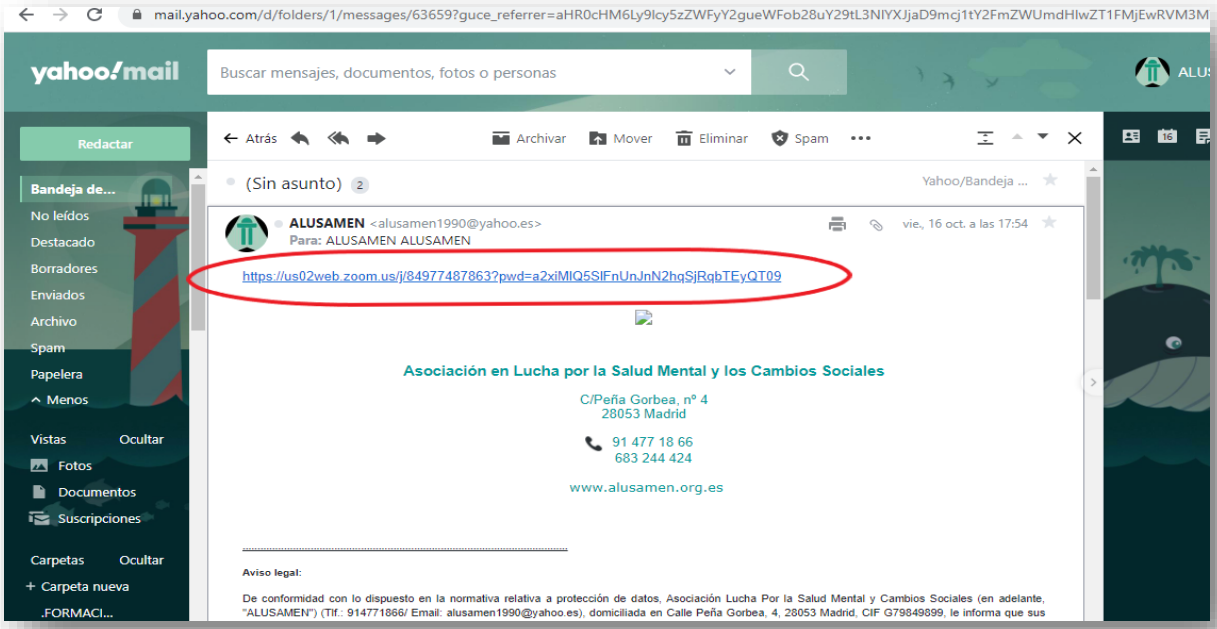
Una vez en nuestro "Buzón de entrada" tendréis que esperar a que os enviamos desde el correo de Alusamen (alusamen1990@yahoo.es) un mensaje con los datos de la reunión de Zoom.

Tendréis que poner el cursor del ratón encima del **nuevo correo electrónico** y hacer "clic" con el botón izquierdo del ratón para abrirlo.

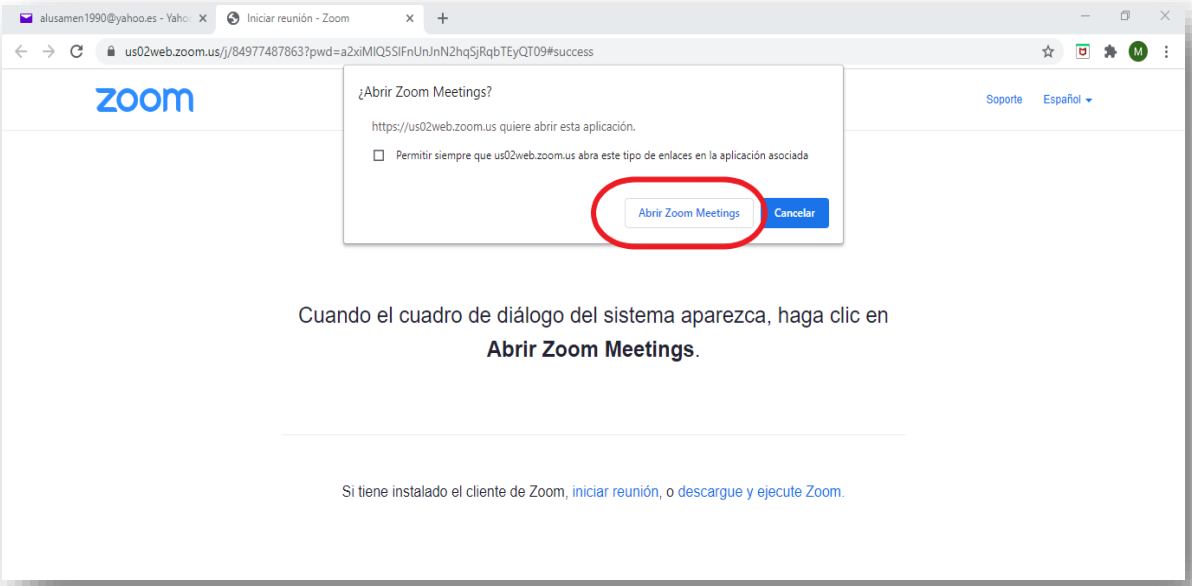


2. ACCEDE A LA PÁGINA DE ZOOM:

Una vez se haya abierto el correo electrónico de Alusamen, veréis que dentro hay un **enlace en color azul**. Deberéis poner el cursor del ratón encima y hacer "clic" con el botón izquierdo del ratón.

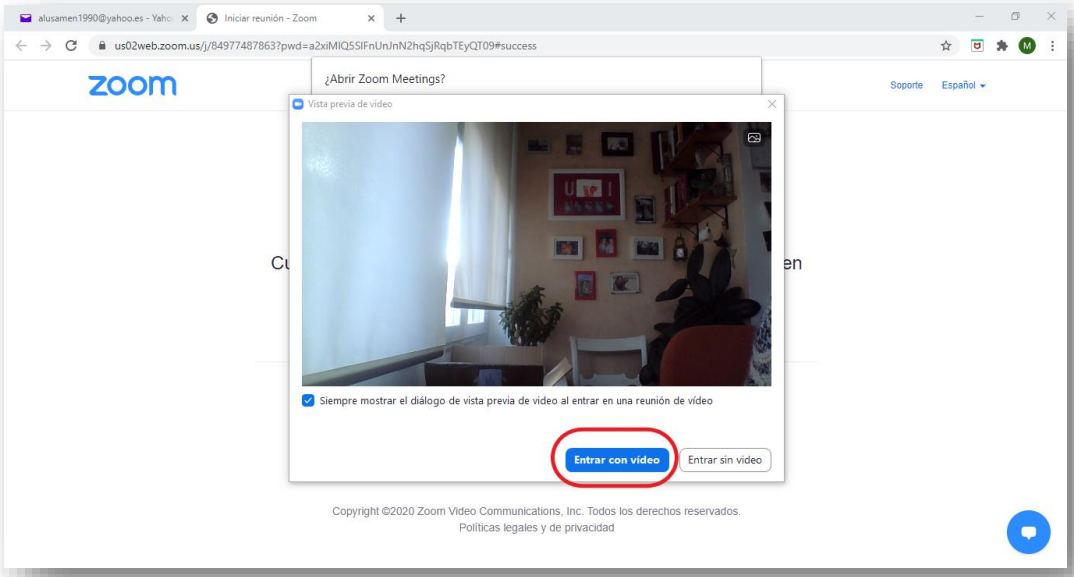


Al pinchar en este enlace se abrirá en otra pestaña la página de Zoom, en la que saldrá un cuadro que os preguntará ¿Abrir Zoom Meeting? Y en la que tendréis que poner el ratón encima del recuadro que pone **"Abrir Zoom Meeting"** y hacer "clic" con el botón izquierdo.

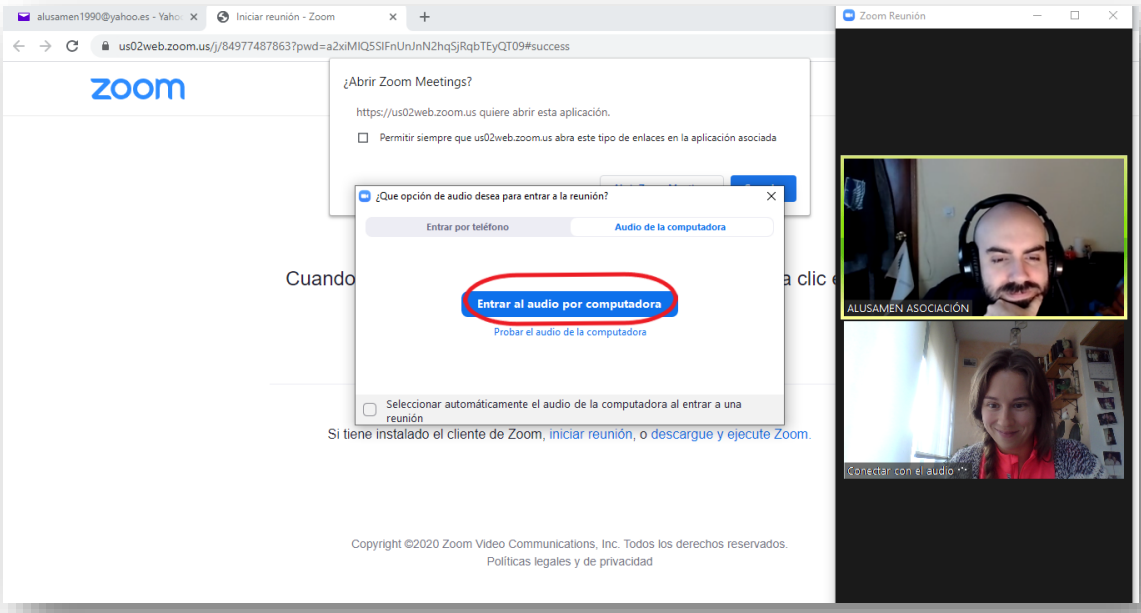


3. ENTRAR EN ZOOM:

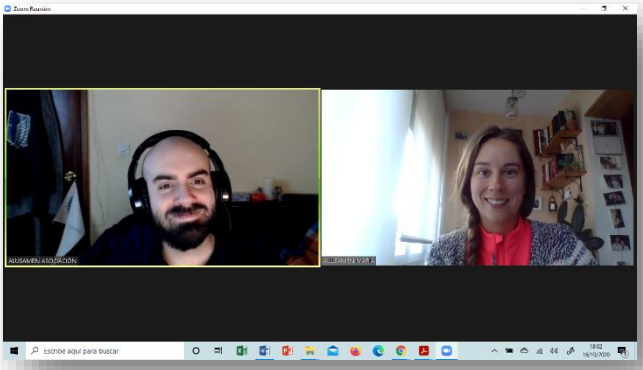
A continuación se abrirá un cuadro en el que se verá la imagen que capta la cámara del ordenador, tendréis que poner el cursor del ratón sobre el recuadro azul que pone **"Entrar con vídeo"**. (Para poder veros)



Después, mientras ya veas tu imagen a la derecha de la pantalla, se abrirá otro cuadro y tendréis que poner el cursor del ratón sobre el recuadro azul que pone **"Entrar al audio por computadora"**. (Para poder escucharos)



Y siguiendo estos sencillos pasos habréis entrado en la **reunión Zoom** de Alusamen para poder vernos y corregir las actividades del cuaderno juntos/as.



3. A TENER EN CUENTA:

- El uso de la aplicación **Zoom es gratuito**, no tiene ningún coste por lo que no deberéis introducir ningún dato.
- Entendemos que es una forma de trabajar nueva y complicada, pero como ya sabéis, debemos **ponernos al día con las nuevas tecnologías** para estar conectados en situaciones complicadas como las que hemos vivido durante el confinamiento. Ánimo e intentarlo, solo probando se aprende.
- Las reuniones de ALUSAMEN solo son legítimas si las recibís a través del **teléfono o el correo electrónico de la asociación**, cualquier enlace recibido que no provenga de ellos no se corresponde con la Asociación.
- Si os surge cualquier duda poneros en contacto en el **683 244 424.**

Esperamos veros el próximo **martes 10 de noviembre a las 16:30 horas** a través de la plataforma Zoom para corregir las actividades.

Iremos anunciando más reuniones para seguir practicando.

¡Un abrazo!

Asociación en Lucha por la Salud Mental y los Cambios Sociales

ALUSAMEN

Tlf. 91 477 18 66 // 683 244 424

alusamen1990@yahoo.es

www.alusamen.org.es