

4ª EDICIÓN



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 // 683 151 078

alusamen1990@yahoo.es

www.alusamen.org.es

Bienvenidos/as a la cuarta edición del Cuaderno de Alusamen

En este número encontrarás múltiples actividades veraniegas, divertidas y enriquecedoras que te sorprenderán a la vez que aprendes cosas nuevas. Tenemos para ti curiosidades, recetas, ejercicios y Mindfulness, pasatiempos y ejercicios que estimularán tu concentración y memoria.

Este Cuaderno te acompañará todo el mes de agosto para que puedas disfrutar de él y sacarle el máximo jugo. Puedes llevarlo a cualquier lado e ir completándolo donde quieras, además te proporcionará conceptos de vida sana, y te mantendrá activo/a.

Las secciones que te presentamos son:

Ejercita tu mente, Manualidades, Recetas de Cocina, Cuida tu cuerpo, Curiosidades del mes de Agosto y Recomendaciones de películas y series, para que este mes no pierdas el ritmo y te acompañe en tus vacaciones.

¿Listos/as?

¡Empezamos!



**¡EJERCITA TU
MENTE!**



1. Orientación

Día de la semana: Día del mes:

Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Rodee con una pintura azul todas las letras

“R” y cuéntelas. Rodee con una pintura

roja todas las letras “L” y cuéntelas.

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

3. Memoria-Fluidez verbal

Palabras encadenadas.

Continúe la lista de palabras encadenadas. Cada palabra tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior:

Mesa - Sala - Lápis -

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de letras.

En esta sopa de letras hay escondidos 10 nombres de frutas: cereza, manzana, naranja, piña, sandía, fresa, melón, pera, plátano y uva.

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

3. Control atencional - Cálculo

Continúe las siguientes secuencias de números:

- ◆ 351, 342, 333, 324,, 261
- ◆ 5, 17, 29, 41,, 149
- ◆ 16, 23, 30, 37,, 100
- ◆ 100, 94, 88, 82,, 22

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Búsqueda de diferencias.

Busque 9 diferencias entre estas dos imágenes.



3. Control atencional

Instrucción cuidador:

Pídale que:

- Nombre los días de la semana a la inversa.
- Nombre los meses del año a la inversa.
- Deletree su nombre a la inversa.
- Deletree a la inversa las siguientes palabras:

1. MESA	4. LIBRO	7. VIDEO
2. PERA	5. CAJÓN	8. CARPETA
3. CARTA	6. PAPEL	9. CARAMELO

4. Lenguaje. Fluidez verbal

Escriba palabras que empiecen por las siguientes letras:

BE	CA	PO
1. Beso	1. Carpeta	1. Polar
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de letras.

En esta sopa de letras hay escondidas catorce ciudades de Europa:

Amberes, Barcelona, Berlín, Bruselas, Estambul, Lisboa, Londres, Lyon, Madrid, Milán, París, Praga, Valencia, Venecia.

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

3. Lenguaje y Abstracción

Clasifique las siguientes palabras según corresponda:

lápiz, cazuela, bata, árbol, columpio, libro, camilla, sartén, radiografía, lago, cartulina, cuchara, bolígrafo, libreta, tiritas, tenedor, medicamento, hierba, perro, venda, vaso, olla, calculadora, banco, termómetro, nevera, agenda, tobogán, carpeta, paseo, horno, estetoscopio, pegamento, flor, microondas, tensiómetro.

PAPELERÍA	MÉDICO	COCINA	PARQUE

4. Memoria prospectiva

Cuente por escrito las actividades que tiene programadas para hoy:

(ej: Voy a ir a la farmacia a por medicinas, después visitaré a mi hermano...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Cálculo

Resuelva los siguientes problemas matemáticos:

1. Una persona pasea a su perro una vez al día entre semana, y dos el sábado y otras dos el domingo, ¿cuántas veces pasea al perro en una semana?

2. Un edificio tiene 4 pisos. En cada piso hay 2 casas, y en cada casa 3 personas, ¿cuántas personas viven en el edificio?

3. En un colegio hay 6 cursos. En cada curso hay 5 clases, ¿cuántas clases hay en total en el colegio?

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de números.

Busque las siguientes cifras escondidas:

◇ 677	◇ 6418	◇ 34324	◇ 98574
◇ 1902	◇ 11111	◇ 48812	◇ 99999
◇ 4087	◇ 28963	◇ 56723	

8	5	5	8	0	3	2	4	3	2	2	7
5	2	8	6	1	8	0	3	4	9	1	5
3	3	3	6	4	8	4	9	9	0	8	6
8	2	2	8	7	8	1	4	8	0	8	2
8	6	7	7	4	2	3	4	3	1	4	9
2	8	6	7	6	2	4	4	6	6	4	1
3	6	5	4	5	4	8	2	1	6	7	6
4	0	1	1	6	1	8	5	4	9	6	2
3	9	9	8	1	9	2	6	7	9	0	4
8	4	3	2	6	1	5	2	5	9	0	2
6	6	8	3	3	4	1	4	8	9	9	8
0	0	8	8	1	4	4	1	9	9	8	8

3. Memoria y Escritura

Cuente detalladamente qué hizo durante el día de ayer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Gnosia visual

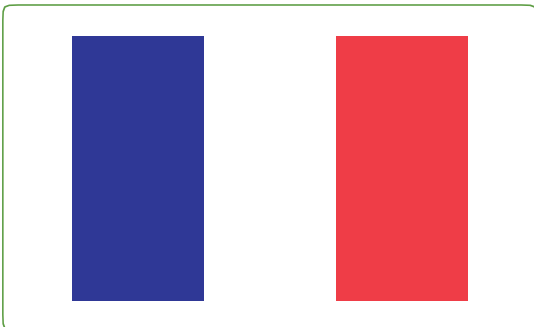
Identifique las siguientes banderas. Escriba debajo de cada una el nombre del país al que corresponda.



.....



.....



.....



.....

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención, Lectura y Memoria

1. Lea detenidamente las siguientes citas de personajes célebres.
2. En una segunda lectura subraye con una pintura roja, todas las palabras que contengan al menos una letra “a”, con una azul, todas aquellas palabras que contengan al menos una letra “i” y con una pintura verde todas aquellas que contengan al menos una letra “e”.

- ❖ “Las decisiones son las bisagras del destino.” *Edwin Markham*.
- ❖ “Algunos persiguen la felicidad otros la crean.” *Anónimo*.
- ❖ “Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.” *Pearl S. Buck*.
- ❖ “No creo que haya ninguna cumbre que no pueda ser escalada por una persona que conozca el secreto para hacer realidad sus sueños. Este secreto especial yo lo resumo en cuatro C. Son la curiosidad, la confianza, el coraje y la constancia. De todos ellos el más importante es la confianza. Cuando creas en algo, créelo sin dudar y sin cuestionarlo.” *Walt Disney*.
- ❖ “Cada minuto que estás enfadado pierdes 60 segundos de felicidad.” *Anónimo*.
- ❖ “A un discípulo que siempre estaba quejándose de los demás le dijo el Maestro: Si es paz lo que buscas, trata de cambiarte a ti mismo, no a los demás. Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la Tierra.” *Anthony de Melho*.
- ❖ “No lles nunca a cuestras más de un tipo de problemas a la vez. Hay quienes cargan con tres: los que tuvieron, los que ahora tienen y los que esperan tener.” *Edward Everett Hale*.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Sopa de letras.

En esta sopa de letras hemos escondido 6 animales: tigre, elefante, león, ratón, búho, abeja

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

3. Escritura

Instrucciones cuidador:

Léale una noticia del periódico para realizar un dictado:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Memoria

Lea atentamente el texto un par de veces, después tápelo e intente responder a las preguntas que se le formulan:

“Sofía y Claudia son dos hermanas mellizas de 6 años de edad, que viven en Madrid con sus padres y su abuela. Las hermanas son muy diferentes; mientras Sofía es rubia y muy tímida, Claudia es morena y muy extrovertida. A Sofía le gusta mucho jugar con sus muñecas. Sin embargo, el juego preferido de Claudia es el escondite. Sólo se ponen de acuerdo en una cosa: ¡a las dos les encanta el chocolate!”

Preguntas:

1. ¿Cómo se llaman las niñas?
2. ¿Cuántos años tienen?
3. ¿Dónde viven?
4. ¿Con quién viven?
5. ¿Cómo es Sofía?
6. ¿Cuál es el juego favorito de Sofía?
7. ¿Cómo es Claudia?
8. ¿Cuál es el juego favorito de Claudia?
9. ¿Qué les gusta mucho a las dos hermanas?

5. Lenguaje. Fluidez verbal fonológica

Escriba palabras que empiecen por las siguientes sílabas:

LA	PRE	TRA
1. Lavadora	1. Prevenir	1. Trapo
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

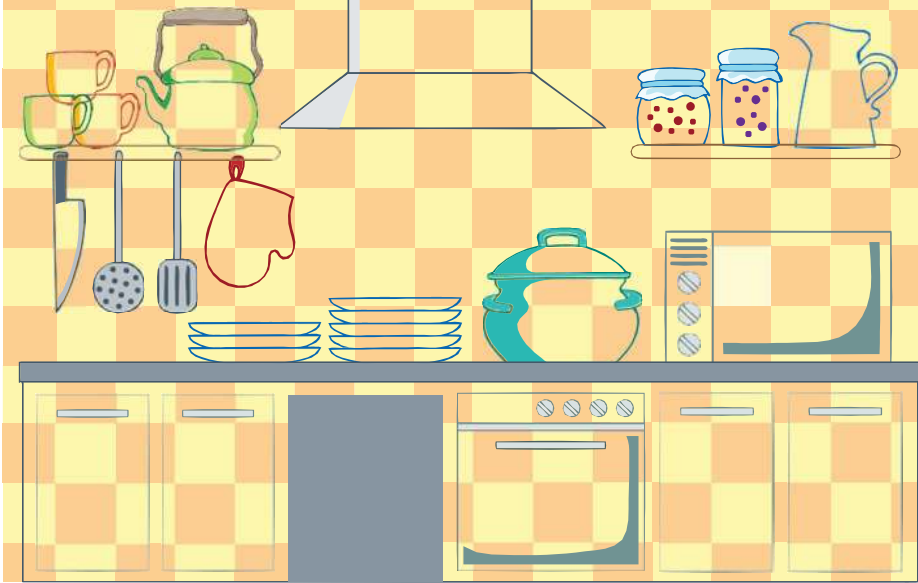
2. Atención

Rodee la letra “t” siempre que vaya seguida de otra consonante.

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

3. Gnosia visual y Memoria visual

Mire detenidamente la siguiente imagen durante un par de minutos. Después tápela y responda a las preguntas que aparecen más abajo.



1. ¿Qué estancia de la casa aparece en el dibujo?

.....

2. Haga una breve descripción de lo que ha visto.

.....

3. ¿Cuántas tazas hay?

.....

4. ¿Ha visto algún plato?

.....

5. ¿Tienen algún cuchillo?

.....

6. Describa la cocina de su casa.

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Control atencional

Instrucciones cuidador:

Léale las siguientes secuencias de números. Tras cada una de ellas, pídale que las diga al revés:

4	3	8	8	4	7	5	7	2	4	1	6
6	9	1	7	5	6	1	3	6	6	5	3
0	4	8	3	5	5	2	1	7	4	6	2

3. Memoria-Abstracción

Complete los siguientes refranes y explique qué significa cada uno de ellos.

- ❖ L_ bi_n apr_nd_do, p_ra si_mpr_ es s_b_do.
- ❖ H_y un m_l qu_ no ti_ne c_ra: L_ l_cur_.
- ❖ _l mal t_emp_, b_ena c_r_.
- ❖ M_jer grac_os_, v_le m_s q_e h_rmos_.
- ❖ And_ yo c_li_nte y rí_se l_ gent_.
- ❖ _ caball_ reg_lad_, n_ le m_res _l dent_do.
- ❖ C_lo ve_, cul_ q_i_ro.
- ❖ P_rro ladr_d_r, p_co mord_d_r.
- ❖ P_r prob_r , n_da s_pierd_.
- ❖ A Di_s rog_nd_ y c_n el maz_ d_ndo.
- ❖ B_rrón y cu_nt_ nuev_.
- ❖ D_me c_n qui_n _ndas _ te dir_ q_ien _res.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

1. Lea el texto detenidamente.
2. En una segunda lectura subraye todas las palabras que contengan al menos una letra “a” y todas aquellas que contengan al menos una letra “o”.

“Sigmund Freud, neurólogo austríaco, conocido mundialmente por ser “padre” del psicoanálisis, nació en Freiberg en el año 1856. La mayor parte de la vida de Freud, transcurrió en la ciudad de Viena.

Considerado como una de las figuras más influyentes del siglo XX, escribió *La Interpretación de los Sueños*, la que es considerada como su obra más importante, publicada en 1899. Inicialmente, provocó mucha controversia, pero paulatinamente surgió un grupo de adeptos a sus teorías, que daría lugar al inicio del enfoque psicoanalítico.

Freud habló sobre los tres subsistemas de la mente: el consciente o lo que estamos pensando, el preconscious que es aquello que en cualquier momento puede estar en el consciente y el inconsciente que se encuentra oculto y nuestra mente no permite que aflore, salvo mediante los sueños, a través de los errores que cometemos, de las asociaciones libres o bajo hipnosis.

En 1886, se casó con Martha Bernays y abrió una clínica privada especializada en desórdenes nerviosos, en la cual trataba trastornos como la histeria y la neurosis. Dicha consulta, es hoy en día un interesante museo, donde se conservan multitud de objetos personales, así como documentos sobre su trabajo, fotos, etc.

En 1923 le diagnosticaron un cáncer de paladar, por el cual fue operado hasta 33 veces, pero nunca dejó de fumar. A pesar de su enfermedad, Freud continuó trabajando como psicoanalista y publicando un gran número de artículos, ensayos y libros.

En el año 1938 se instaló en Londres, donde en su condición de judío, se refugió huyendo del régimen nazi. Un año después falleció”.

3. Memoria y Escritura

Lea una noticia del periódico y resúmala a continuación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Cálculo

Resuelva los siguientes problemas matemáticos.

1. Una persona anda 5 km al día, ¿cuántos km hará en el mes de mayo?

2. En un tren viajan 34 personas. En la primera estación se bajan 5 y suben 7. En la siguiente estación, bajan 2 y suben 3, ¿cuántas personas van ahora en el tren?

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

3. Una familia de 6 miembros, 2 padres y 4 hijos, van al Zoo. Si cada entrada de adulto cuesta 16 euros y la de niños 7, ¿cuánto les va a costar la entrada a toda la familia?

4. Un hombre sale de excursión en bicicleta y recorre 50 kms en 5 horas, ¿cuántos kms ha recorrido cada hora?

5. En una clase hay 26 niños y 17 niñas, ¿cuántos niños hay más que niñas?, ¿cuántos alumnos hay en total?

6. Laura tiene 33 años y su amiga Marta 40, ¿cuál es la diferencia de sus edades? Dentro de 7 años, ¿cuál será la edad de Laura?, ¿y la de su amiga Marta?

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención y Planificación

Traza el camino para que cada lápiz llegue al centro.



Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

Día de la semana: Día del mes: Mes:

Estación del año: Año:

2. Atención

Rodee todos los símbolos que sean igual que este: →

→	↓	↕	—	☀	←	+	↓	→	—	←	+	±	◆
☺	└	↑	←	→	+	↕	↑	└	↓	○	↕	☀	£
└	↕	↑	—	↕	£	↑	≈	—	←	↑	≈	↓	☀
←	≈	☀	◆	☺	±		☀	*	↕	≈	+	≈	↓
☺	±	↓	≈	↕	↓	+	—	≈	○	↓	—	↕	↑
£	↕	→	↑	↕	☀	↑	☺	↓	—	/	↓	←	↑
↕	↑	☀	£	≈	☺	—	→	◆	↕	☺	+	↓	↑
↑	≈	+	↓	+	↑	∞	+	↑	±	£	←	±	☀
←	☀	↓	☺	↕	☀	↕	∞	☀	↕	*	↕	☺	↓
☺	↑	↕	—	≈	└	○	£	↕	≈	↑	☀	£	→
£	☀	↕	←	↑	└	↓	☀	☺	≈	↓	£	*	☀
—	←	+	±	£	↕	↕	→	└	→	→	+	∞	+
○	↕	☀	☺	☺	◆	≈	☺	+	←	/	∞	☺	←
£	↕	≈	→	↕	+	↕	└	£	○	◆	/	≈	↕
↓	←	+	↓	→	+	←	↕	└	→	±	○	+	↕

3. Lenguaje. Fluidez verbal fonológica

Escriba palabras que empiecen por las siguientes sílabas:

PLA	TAR	TRO
1. Plaza	1. Tarta	1. Trotar
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.

Ejercicios de estimulación cognitiva Leve

1. Orientación

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

2. Atención

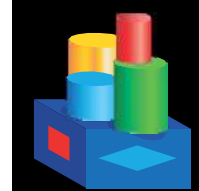
Sopa de letras.

Busque 12 adjetivos escondidos.

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

3. Gnosia visual

Relaciona las figuras de la izquierda con su visual desde arriba en derecha.



CUIDA TU CUERPO



Movilidad articular o precalentamiento

El precalentamiento es una actividad física que tiene como objetivo elevar la temperatura muscular y corporal. Conforme esta actividad aumenta de intensidad, el ritmo del corazón y de la respiración también lo hace, suministrando mayor cantidad de oxígeno y nutrientes a todas las células de nuestro cuerpo. De esta manera se consigue preparar al cuerpo y la mente para una actividad física más intensa. Al mismo tiempo se facilita la evacuación de las sustancias de deshecho como el dióxido de carbono y el ácido láctico.

El precalentamiento consiste en realizar movimientos lentos y rítmicos de los grandes grupos musculares, que proporciona al cuerpo un periodo de ajuste entre el reposo y la ejecución de la actividad física a efectuar. En otras palabras, prepara al cuerpo para lo que vendrá.

A continuación, os proponemos ejercicios de precalentamiento relacionados con: Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla y Tobillo.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

El precalentamiento mejora el rendimiento, previene las posibilidades de presentar un evento cardiovascular y evita lesiones. Los beneficios no solamente son para las personas que realizan actividades físicas deportivas o de ejercitación, sino también se benefician quienes efectúan cualquier actividad física del diario vivir que requiere de cierto grado de esfuerzo físico como: lavar un vehículo, palear nieve, limpiar las ventanas, pintar las paredes de la casa, cortar el césped y una amplia variedad de trabajos domésticos.

Estiramientos

Durante una sesión de ejercicio, ya sea cardiovascular o de entrenamiento de fuerza, tus músculos están siendo sometidos a estrés. Cuando un músculo es sometido a estrés, las fibras musculares se acortan para responder a la fuerza que ejerce la carga a la cual están siendo sometidas hasta que la tensión se acumula lo suficiente y el músculo comienza a regresar a su longitud normal, relajada. Debido a este fenómeno, es muy importante estirar los músculos antes y después de participar en cualquier actividad deportiva.

Aunque el estiramiento es muy importante para quienes llevan una vida activa, también tiene excelentes beneficios para aquellos que no son tan activos. El estiramiento ha demostrado disminuir la rigidez muscular, mejorar el tono muscular, mejorar la circulación, reducir el riesgo de lesión, disminuir el dolor de espalda, mejorar la postura, ayudar en el manejo del estrés, mejorar la eficiencia del músculo y en general, mejorar el rendimiento total del cuerpo; ya que al estiramos también mejoramos

nuestra flexibilidad. La flexibilidad es la amplitud de movimiento que está disponible para una o varias articulaciones, y es muy importante conservarla porque:

- Mejora el equilibrio muscular alrededor de una articulación, mejorando así la postura del cuerpo.
- Reduce la probabilidad de sufrir lesiones al practicar un deporte o en actividades cotidianas.
- Aumenta el suministro de sangre y nutrientes a los músculos y los cartílagos, lo que también reduce el dolor muscular después del entrenamiento.

¿Cómo estirar correctamente?

Cada grupo muscular debe estirarse lentamente y con control, manteniendo cada estiramiento de 10 a 30 segundos y repetirlo de 2 a 3 veces. Hay que mantener cada estiramiento en el punto de tensión leve y poco a poco aumentar la tensión, pero evita llegar hasta el punto de dolor y nunca rebotes (aumentar y disminuir la tensión rápidamente varias veces) ya que puede causar daños a los tendones, los ligamentos y al músculo que se estira.

				
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	TRONCO, LUMBAR	TRONCO, OBLICUO
				
TRONCO(DORSAL)	TRONCO(Oblíquos)	HOMBRO, PECTORAL	ANTEBRAZO, BICEPS	HOMBRO, DORSAL
				
HOMBRO	ESPALDA	HOMBRO, TRICEPS	HOMBRO	GENERAL
				

Capacidad pulmonar

La capacidad de tus pulmones es la cantidad total de aire que tus pulmones pueden retener. Con el tiempo, la capacidad y función de nuestros pulmones por lo general disminuye lentamente a medida que envejecemos, después de los 25 años.

Algunas afecciones como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) puede acelerar significativamente estas reducciones en la capacidad y funcionamiento pulmonar. Esto causa dificultad para respirar y falta de aire.

Afortunadamente, existen ejercicios que pueden ayudar a mantener y aumentar la capacidad pulmonar, lo que facilita mantener nuestros pulmones saludables y obtener el oxígeno que tu cuerpo necesita.

CAPACIDAD PULMONAR

LA CAPACIDAD PULMONAR ES EL VOLUMEN DE AIRE QUE OBTIENEN LOS PULMONES AL INHALAR. EL OXIGENO QUE ENTRA AL CUERPO ES ESENCIAL PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS MÚSCULOS. Y MÁS, CUANDO HACEMOS DEPORTE.

CUANDO NOS ENTRENAMOS FÍSICAMENTE LOS MÚSCULOS TRABAJAN MÁS, EL CUERPO CONSUME MÁS OXÍGENO Y PRODUCIMOS MÁS DIÓXIDO DE CARBONO, DE ACUERDO CON LA EUROPEAN LUNG FOUNDATION. PARA HACER FRENTE A ESTA DEMANDA, LA RESPIRACIÓN AUMENTA DE 15 VECES POR MINUTO (12 LITROS DE AIRE EN REPOSO) HASTA UNAS 40-60 VECES POR MINUTO (100 LITROS DE AIRE DURANTE EL EJERCICIO).



Cómo respirar

En nuestro día a día acostumbramos a respirar sin pensar y casi de forma automática, pero luego cuando aceleramos el ritmo a veces tenemos la sensación de que nos falta el aire.

Durante un esfuerzo elevado una persona entrenada puede aumentar su consumo hasta 30 veces. Pero si podemos controlar y entrenar la

respiración, dirigiremos más volumen de oxígeno (y más eficientemente) hacia nuestros músculos.

Para ello, los expertos aconsejan coger aire profundamente, desde el diafragma y hasta llenar los pulmones por completo. Sentir cómo se expanden las costillas y se hincha el vientre. Luego, expulsar el aire poco a poco. No importa si respiras por la nariz o por la boca, una opción no es mejor que otra. Hazlo como te sea más natural.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

EXISTEN ALGUNOS EJERCICIOS ESPECÍFICOS QUE PUEDEN AYUDARNOS TAMBIÉN A INCREMENTAR LA CAPACIDAD DE LOS PULMONES:

YOGA

UNA DE LAS BASES DEL YOGA ES EL PRANAYAMA O TÉCNICA DE RESPIRACIÓN, A TRAVÉS DE LA CUAL SE CONSIGUE MAYOR CANTIDAD DE OXÍGENO EN LA SANGRE, MAYOR RESISTENCIA Y UN AUMENTO DE LA CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN.



INTERVALOS (RUNNING)

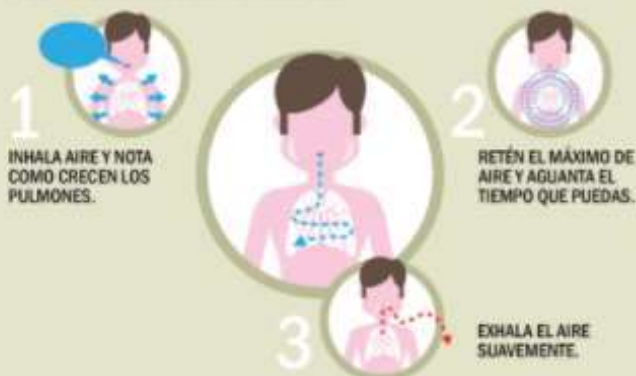
ESTE MÉTODO ESTÁ INDICADO PARA CORREDORES QUE LLEVAN UN TIEMPO PRACTICANDO RUNNING Y SE SIENTEN ESTANCADOS.

CORRE DURANTE 10 MINUTOS A UN RITMO INTENSO Y CONSTANTE.



APNEA

CONSISTE EN AGUANTAR LA RESPIRACIÓN DURANTE UNOS SEGUNDOS CUANDO ESTAMOS REALIZANDO EJERCICIO FÍSICO. PUEDE SERVIRNOS DE PRECALENTAMIENTO DURANTE 5-10 MINUTOS ANTES DE EMPEZAR.



GLOBOS

ES UN EJERCICIO SENCILLO, QUE PUEDE HACERSE A CUALQUIER HORA Y QUE RESULTA ALTAMENTE EFECTIVO PARA LOGRAR UNA MEJORA EN LA CAPACIDAD PULMONAR.



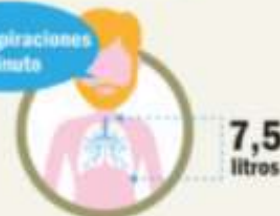
SI SOMOS CONSTANTES Y REGULARES HACIENDO ESTE TIPO DE EJERCICIOS, EN UNAS SEMANAS PODEMOS CONSEGUIR AUMENTAR NUESTRA CAPACIDAD PULMONAR EN UN 15%.

¿CUÁNTO AIRE PUEDEN CONTENER LOS PULMONES?

EN GENERAL, EL PULMÓN DE UNA PERSONA PUEDE ALMACENAR CERCA DE **5,6 LITROS** DE AIRE EN SU INTERIOR. NO OBSTANTE, CUANDO INHALAMOS Y EXHALAMOS APENAS SE RENUEVA **MEDIO LITRO**.



15 respiraciones
minuto



LA FRECUENCIA NORMAL RESPIRATORIA ES DE **15 VECES POR MINUTO** EN UNA PERSONA ADULTA, LO QUE EQUIVALE A **7,5 LITROS**.

POR LA NARIZ SE PUEDE LLEGAR A RESPIRAR LA MITAD DE LA CANTIDAD QUE SE PUEDE ABSORBER POR LA BOCA. ASÍ, FRENTE A UNA INTENSIDAD MODERADA-ALTA TENDEREMOS A RESPIRAR POR LA BOCA, YA QUE POR LA NARIZ NO SENTIREMOS QUE CONSUMIMOS TODO EL OXÍGENO QUE NECESITAMOS.



DE TODAS MANERAS, EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR PUEDE AUMENTAR LA FUERZA Y EL FUNCIONAMIENTO DE LOS PULMONES, HACIÉNDOLOS MÁS EFICIENTES, Y REDUCIENDO LA CANTIDAD DE AIRE QUE NECESITAMOS AL HACER DEPORTE.



LO MÁS IMPORTANTE PARA MANTENER UNOS PULMONES SANOS ES CUIDAR DE ELLOS. ANTE TODO, NO FUMAR Y REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.



Relajación

Manos y brazos

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimírle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjala caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más



fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).

Brazos y hombros

Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar



otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo.

Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

Hombros y cuello

Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentad@ encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquil@ y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una

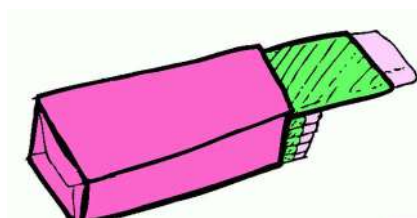


sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida

entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, OK ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

Mandíbula

Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada,



fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, másticalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. OK, una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

Cara y nariz

Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas, o preciosa mariposa y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa mosca pesada, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. OK se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada



Pecho y pulmones



Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho... Luego sueltas el aire por la boca despacito, poco a poco, y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado... con el aire suelta todas las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera!... ¡Échalas!... y

quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez, de paz... respirando como tú respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... Vamos a respirar de nuevo profundamente ¡coge el aire por tu nariz... hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantado el aire... uno, dos y tres... y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando... hundiéndose... aplastándose... y quedándose tranquilo...

Estómago

Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡No te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! pro ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. OK, parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de tí, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.



Piernas y pies

Ahora imagínate que estás parado, descalzo, y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás



relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. OK salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

Imagen positiva

Ahora que has terminado todos los ejercicios vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo... cuando estamos relajados notamos diferentes sensaciones, pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover, o tal vez todo lo contrario, que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar cosquillitas y hormigueo en los dedos de las manos... busca tus sensaciones de relajación... fíjate en ellas y disfrútalas... tu mente y tu pensamiento se puede quedar con ellas... y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...

Vas a elegir una imagen para ti... TU IMAGEN POSITIVA: un lugar, un sitio, real o imaginario, que hayas estado o no, un sitio que solo por estar allí ya estarías tranquilo y relajado... y te



lo vas a imaginar lo mejor posible... lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y cómo estás allí tumbado... en la hierba, en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como un ave... tu imagen.

Y mantente en ella mientras estás relajado... ¡Has terminado! No te levantes de golpe, estírate, abre los ojos, bosteza, sonríe... y ya te puedes levantar...

Al igual que todos los días comes y duermes, y te lavas las manos y juegas... puedes practicar la relajación. Solo son 10 minutos y si lo haces descubrirás sus secretos.



Meditación

Desde que nos levantamos hasta que nos metemos en la cama, e incluso mientras dormimos, miles de pensamientos pasan por nuestra cabeza manteniéndonos mentalmente ocupados casi las 24 horas del día. Eso no sería un problema si ese aluvión de pensamientos fuera compatible con el equilibrio y la serenidad que necesitamos para vivir en un estado de bienestar psíquico y emocional. Sin embargo, muchas personas se ven incapaces de manejar ese día a día y se sienten arrollados por las innumerables responsabilidades asociadas al trabajo, la familia o las relaciones personales.

Pero, **¿cómo conciliar el vertiginoso trajín cotidiano en el que vivimos con la paz interior que necesitamos?** La respuesta está en las técnicas de **MEDITACIÓN**. Del mismo modo que cada día ponemos orden en casa o



en nuestra agenda, sería muy beneficioso para nuestra salud, que hiciéramos lo mismo con nuestra mente. Así lo corroboran los resultados de numerosos estudios como el del centro Johns Hopkins Medicine, según el cual practicar unos **30 minutos de meditación al día puede reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión**. Así, Madhav Goyal, investigador de la Universidad Johns Hopkins y director del estudio, publicado en la revista *JAMA Internal Medicine*, afirma que “la meditación parece proporcionar un alivio similar al constatado con antidepresivos en otros estudios”. En esta misma línea, Miriam Subirana, doctora por la Universidad de Barcelona, escritora y profesora de meditación y *mindfulness*, asegura que **“a largo plazo, la práctica continuada de ejercicios de meditación contribuye a afrontar mejor los baches de la vida, superar las crisis con mayor fortaleza interior y ser más nosotros mismos bajo cualquier circunstancia”**.

“La puerta de entrada a la meditación es la respiración”, afirma Subirana. Y es que **“focalizar nuestra atención en la respiración, en las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo, nuestros músculos, etc., facilita los cambios temporales a nivel físico y psíquico”**, apostilla la psicóloga y experta en *coaching* Eva Hidalgo.

Eso sí, como cualquier otro hábito, adquirir la costumbre de practicar meditación requiere constancia, dedicación y paciencia, ya que antes de que podamos ser testigos de sus efectos a corto plazo, es necesario que pase algún tiempo. Sin embargo, si lo que buscamos es un cambio radical en nuestra vida, “debemos tocar nuestras creencias limitantes y liberarnos de ellas. **Si meditamos, pero no cambiamos nuestro estilo de vida ni nuestros hábitos limitadores, conseguiremos mejorar nuestra relación con el entorno y con los demás, pero no habrá una transformación profunda**”, asegura la experta.

Conseguir llegar hasta ese anhelado estado de bienestar gracias a la meditación no es magia, es fruto del esfuerzo y la práctica diaria de unos ejercicios asociados a unas técnicas sistematizadas que combinan

aspectos físicos y psíquicos, y que, a grandes rasgos, se pueden agrupar en las que “emplean más la respiración y el cuerpo, las se basan en la visualización y las que se focalizan en los mantras”, explica Subirana, quien practica la meditación creativa, una técnica que se centra en la contemplación y la expansión de la consciencia.

Guías en internet para practicar la meditación

HEADSPACE

Headspace es una aplicación que se diseñó para que las personas podamos meditar fácilmente todos los días (10 o 20 minutos, no es necesario más) desde nuestra casa, sin necesidad de acudir a ningún taller presencial. Para poder hacer uso de esta aplicación necesitamos:

Netflix: Desde esta plataforma, podemos acceder a 3 series distintas de Headspace en las que podremos ver una breve explicación de 10 minutos en cada capítulo, y una breve sesión de 10 minutos para terminar el capítulo. En tan solo 20 minutos habréis terminado la sesión. Cada capítulo es diferente, interactivo y muy divertido, es un vicio.



Aplicación Headspace: En nuestros móviles, desde el App Store o GooglePlay, podremos descargar la aplicación de “Headspace” donde encontraremos multitud de diferentes entrenamientos en meditación, cada uno con un objetivo distinto, por ejemplo: “Reducir el estrés”, “Dormir mejor”, “Dejar ir”, “Paciencia”, o “Manejar el remordimiento”.

Para poder utilizar estos métodos es necesario suscribirse en las plataformas en las que se encuentran las sesiones y pagar cierta cantidad de dinero.

Es por eso que, a continuación, vamos a indicar otras opciones igual de válidas y que además son gratuitas.

PETIT BAMBOU

Petit Bambou es una de la aplicación de móvil más utilizadas en el mundo para meditar, y, a pesar de que hay una opción de pago para suscribirse y tener acceso a innumerables entrenamientos diferentes, la aplicación ofrece varios entrenamientos gratuitos para principiantes que quieran verse envueltos en esta beneficiosa actividad.



EASY ZEN

Easy Zen es un canal de youtube, es decir, desde vuestro móvil u ordenador, con conexión a Internet, podréis acceder fácilmente de forma gratuita. Este canal en específico ofrece todo tipo de meditaciones para relajarte, para ayudarte a dormir, para practicar mindfulness... Además, ofrece consejos para llevar una vida con mucha más fuerza, positividad y energía.

A parte de estos 3 métodos que hemos explicado para que podáis meditar fácilmente, hay multitud de canales gratuitos en youtube que podemos visitar,

en los que podrás adentrarte en el mundo del mindfulness, y obtener los siguientes beneficios:

- Mejorar la salud emocional y aumentar la felicidad
- Aliviar el estrés
- Desarrollar la inteligencia emocional y la empatía
- Mejorar la memoria
- Reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión
- Y un largo etcétera.

¿A qué esperas? ¡Descárgate algunas de las aplicaciones que hemos mencionado o escribe en el buscador de Youtube: "meditación guiada", envuélvete en este fascinante mundo y sácale provecho a la gran cantidad de beneficios que podemos obtener!



RECETAS DE COCINA



Jamoncitos de pollo con limón y romero

Ingredientes

- Muslos de pollo **4**
- Dientes de ajo pelados **4**
- Zumo de limón **0.5**
- Limón en rodajas **6**
- Mantequilla en dados **40 g**
- Aceite de oliva virgen extra **25 ml**
- Sal
- Pimienta negra molida
- Romero fresco en rama **6**



Preparación

Cortamos el limón en rodajas y cubrimos con ellas la base de una fuente de horno. Disponemos los jamoncitos o muslos de pollo encima y salpimentamos al gusto.

Añadimos la mantequilla cortada en dados, los dientes de ajo (podemos picarlos, rallarlos o usarlos enteros), el aceite y el zumo de medio limón. Colocamos las ramas de romero por encima.

Introducimos en el horno, precalentado a 200 °C con calor arriba y abajo. Asamos durante 30 minutos o hasta que la carne esté dorada. Retiramos del horno y servimos inmediatamente.

Receta tarta fría frambuesa y limón

Ingredientes mousse:

- 280 gr de leche condensada
- 400 ml de nata para montar
- 2 sobres de gelatina de frambuesa
- 100 ml de zumo de limón
- 200 ml de agua

Ingredientes base de galleta:

- 200 gr de galletas tipo maría
- 80 gr de mantequilla sin sal

Ingredientes gelatina superior:

- 1 sobre de gelatina de frambuesa
- 400 ml de agua
- Ralladura de limón

Utensilios:

- Molde desmontable
- Cinta de acetato (para que no se pegue al molde)
- Varillas eléctricas (para batir)

Preparación:

El primer paso será machacar las galletas; para ello podremos machacarlas con un rodillo de cocina. Cuando las galletas estén bien picadas agregamos la mantequilla derretida y mezclamos bien. Para conseguir un mejor acabado en la tarta, forramos el molde con una cinta de acetato. No te preocupes si al principio te resulta complicado colocarlo, al colocar la galleta nos quedará bien sujeto.





Cubrimos el fondo del molde con la masa resultante, apretando bien con una cuchara para conseguir una base compacta.

Dejamos reposar en la nevera mientras preparamos el relleno.

Preparamos la mousse fácil de frambuesa y limón:

Calentamos el agua en un cazo o en el microondas y agregamos la gelatina en polvo. Mezclamos bien para que la gelatina se disuelva por completo. En caso de que no se integre a la perfección, podemos calentarlo un par de segundos más, pero sin llevar a ebullición.

A continuación agregamos el zumo de limón y la leche condensada y mezclamos bien con una cuchara o varillas.

Con la ayuda de unas varillas eléctricas montamos la nata a punto de nieve. Recuerda que una vez esté montada debemos dejar de batir, ya que si nos pasamos batiendo la nata se nos va a cortar.

Nos aseguramos de que la mezcla de gelatina está fría y le incorporamos la nata montada. Mezclaremos con una espátula mediante movimientos suaves y envolventes para no bajar la nata y que nos quede una mousse aireada.

Vertemos la mezcla sobre la base de galleta y llevamos a la nevera un par de horas para que cuaje. Si quieres reducir el tiempo de espera, puedes llevarla al congelador unos 30 minutos.

Para hacer la parte superior de gelatina, calentamos la mitad del agua y disolvemos en ella la gelatina en polvo.

Cuando ya no nos quede ningún grumo de gelatina lo mezclamos con el resto del agua y lo dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Cuando tengamos la gelatina a temperatura ambiente, sacamos la tarta de la nevera o congelador y vertemos la gelatina por encima con mucho cuidado. El truco de la cuchara resulta muy útil para no deformar la tarta (puedes ver cómo lo hago en el vídeo de más arriba).

Ya solo nos queda llevar la tarta a la nevera y dejarla reposar otras 2 horas para que acabe de cuajar a la perfección.

Smoothie o batido cremoso de melocotón y yogur

Ingredientes:

- Melocotón maduro **500 g**
- Yogur griego sin azúcar **150 g**
- Zumo de limón o lima **5 ml**
- Leche
- Zumo de naranja (opcional)
- Miel necesaria (opcional)
- Menta fresca o hierbabuena o albahaca



Preparación:

Lavar bien y secar los melocotones. Pelarlos y trocearlos, desechando los huesos. **Colocarlos en una bolsa de congelación** e introducirlos en el congelador como mínimo una hora.

Batir con unas varillas el yogur griego y mezclarlo con un poco de sirope de ágave o miel (opcional, no hace falta si la fruta es dulce y aromática). Introducir el melocotón congelado en una picadora o batidora de vaso y comenzar a triturar. **Añadir el yogur y el zumo de limón** y continuar picando hasta conseguir una textura homogénea.

Agregar **un poco de leche o de zumo de naranja**, poco a poco, si quedara demasiado espeso. Corregir el punto de dulzor añadiendo más sirope o miel al gusto, solo si fuera realmente necesario. Servir inmediatamente o guardar en un recipiente hermético en la nevera.

MANUALIDADES



BALLENITA AZUL

Materiales

- Cartón de huevos
- Pintura acrílica azul claro
- Pincel
- Cartulina azul claro
- Limpiapipas azul
- Ojos móviles adhesivos
- Rotulador negro permanente
- Pegamento
- Tijeras
- Cúter



Pasos

1. Corta el cartón de huevos en secciones individuales. Pinta cada una con pintura azul y deja que se seque por completo.
2. Usa el cúter o unas tijeras para cortar una X en la parte superior de cada pieza de cartón.
3. Luego, corta un limpiapipas azul en varios trozos y córvalos por un extremo. Ponlos juntos e introdúcelos en la abertura en X del cartón, para que parezca que sale agua de la ballena.
4. Dibuja en la cartulina azul una cola de ballena y unas aletas. Son trazos muy sencillos, pero si lo prefieres, puedes imprimir la plantilla que adjuntamos en la lista de materiales necesarios para hacer esta manualidad.
5. Luego recorta las tres piezas y adhiérelas al cartón con un poco de pegamento: la cola, por la parte de abajo y por dentro del cartón, y las aletas, a los lados.
6. Por último, pega los ojos adhesivos y dibuja una boca con rotulador negro.

BARQUITO DE CARTÓN

Materiales

- Cartón de huevos
- Pintura acrílica azul claro y azul oscuro
- Pincel
- Papel decorativo
- Pajitas
- Tijeras
- Perforadora de papel (opcional)
- Lápiz
- Pegamento (opcional)

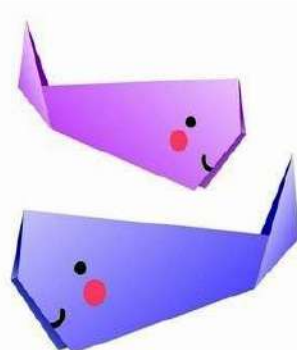
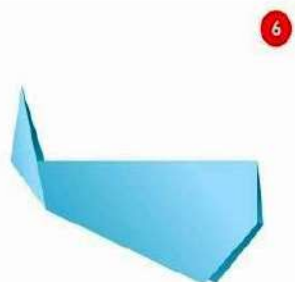
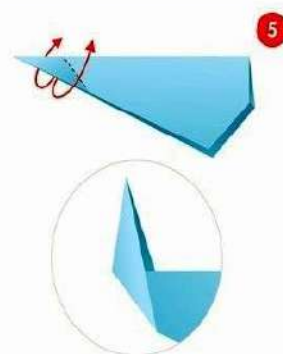
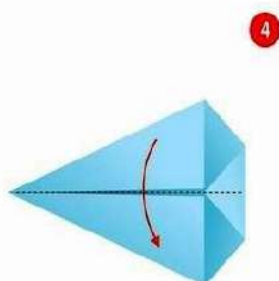
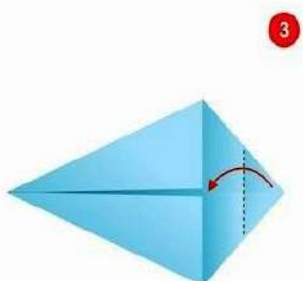
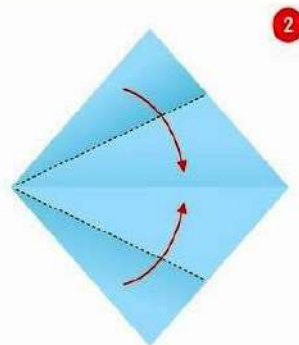
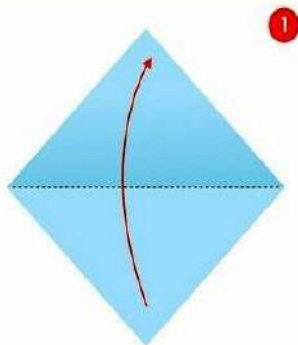


Pasos

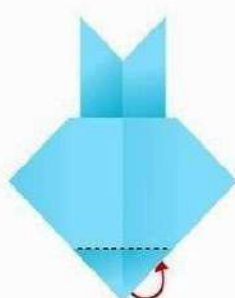
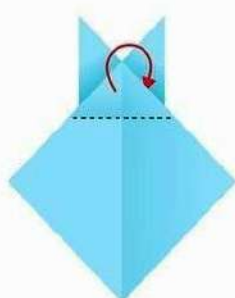
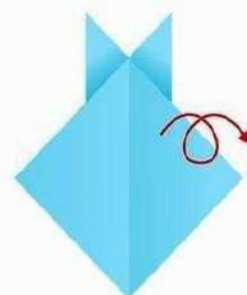
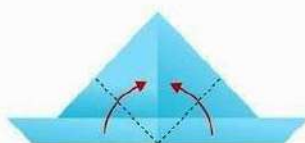
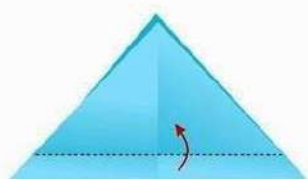
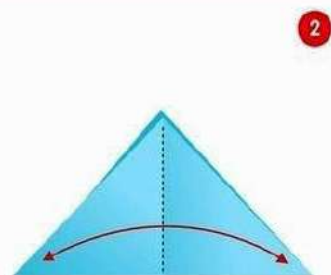
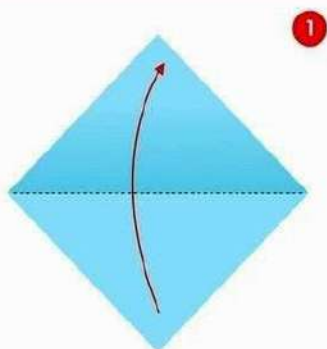
1. Corta una sección del cartón de huevos. Luego pinta el interior de azul claro. Deja que se seque, dale la vuelta y pinta el casco del barco de azul marino.
2. Espera unos minutos, hasta que esté seco al tacto. El cartón tardará varias horas en secarse y endurecerse por completo, pero no importa, porque al estar más blando, los siguientes pasos resultan más fáciles.
3. Para hacer las velas, corta una pajita para obtener dos piezas, una más larga que la otra. Luego, dibuja en el papel la forma de las velas, una grande y otra más pequeña.
4. Córtalas y haz dos agujeros, uno arriba y otro abajo, en cada una. Puedes usar la perforadora de papel o las tijeras. Introduce las pajitas en los orificios.
5. Practica un agujero en las partes elevadas centrales del cartón, usando las tijeras. Introduce las pajitas con las velas. Si quieres asegurarlas más, pon una gota de pegamento en cada una.

Papiroflexia

Ballena



Conejo

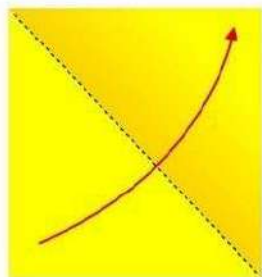


WEBDELMAESTRO.COM

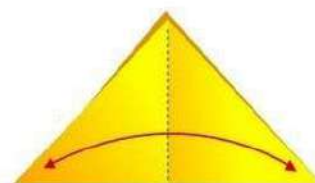
Gato



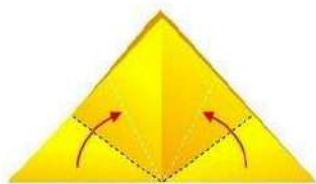
1



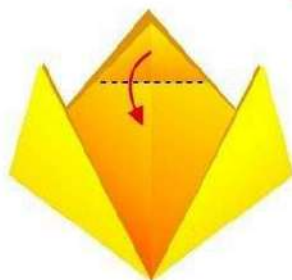
2



3



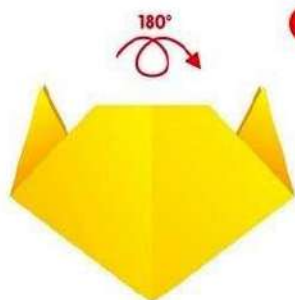
4



5



6



7



WEBDELMAESTRO.COM













CURIOSIDADES DE AGOSTO

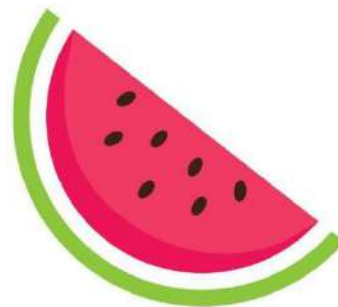


COSAS QUE NO SABÍAS DEL MES DE AGOSTO

Ya estamos en el mes de agosto, el mes más esperado del verano y que trae consigo muchas fiestas y días populares curiosos. A parte de que muchos pueblos de nuestro país utilizan este mes para festejar sus fiestas, en Agosto hay días festivos dedicados a cosas que ni te imaginas.

Sigue leyendo...

En verano no hay nada más refrescante que una deliciosa rodaja de sandía, la fruta estrella de esta temporada. Tal vez por eso, tiene un día especial en el almanaque del octavo mes del año para recordarnos su excelente sabor y, sobre todo, lo refrescante que es. Un postre para chuparse los dedos. El Día Mundial de la sandía es el **3 de agosto**.



El mes continúa con la festividad del **9 de agosto**, Día Mundial de los amantes de los libros. Y cómo éstos no iban a tener un día especial dedicado para ellos pues leer es un placer incuestionable, en verano, invierno, solo, o en una biblioteca rodeado de gente... Cualquier momento y lugar es bueno para disfrutar de la compañía de un libro y

eso lo sabe muy bien la escritora Brittany Foster quien estableció 10 mandamientos para los amantes de los libros. Estos son dos de los más curiosos:

- *"No doblarás las hojas, descuajeringarás el dorso o causarás daño alguno en la cubierta"*
- *"Cuando un personaje que te guste muera, sentirás dolor en lo más hondo de tu alma".*



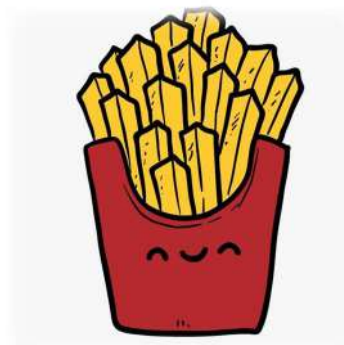
Y, ¿cuánta importancia tienen los hermanos/as? Mucha, aunque a veces nos saquen de quicio, el hermano/a mediano/a se merece un día, ¿no? El día **12 de agosto** es el "Día Mundial del hijo Medio". En Estados Unidos lo celebran como la festividad del hijo Sandwich, simulando un delicioso relleno emparedado. Un día para mimar a las personas que tienen hermanos/as más pequeños y más mayores, y que muchas veces pasan



más desapercibidos/as de lo que les gustaría.

Y ahora bien, ¿a quién no le gustan las patatas fritas? Este manjar no podía quedarse sin día festivo, por ello **el 20 de agosto** es el Día Mundial de las patatas fritas. Con tomate, mahonesa, solas, con aceite y vinagre.

No hay condimento que se resista a una buena ración de patatas fritas, un plato delicioso para chicos y grandes, que tiene hasta su propio día en el calendario de fechas curiosas.



Supercalifragilisticoespialidoso, ¿a quién no le suena este trabalenguas tan famoso? ¡Eso es! La niñera favorita de todos los niños, Mary Poppins



tiene su festividad el día **29 de agosto**. Estrenada en 1964,

'Mary Poppins' es una **película musical de fantasía**,

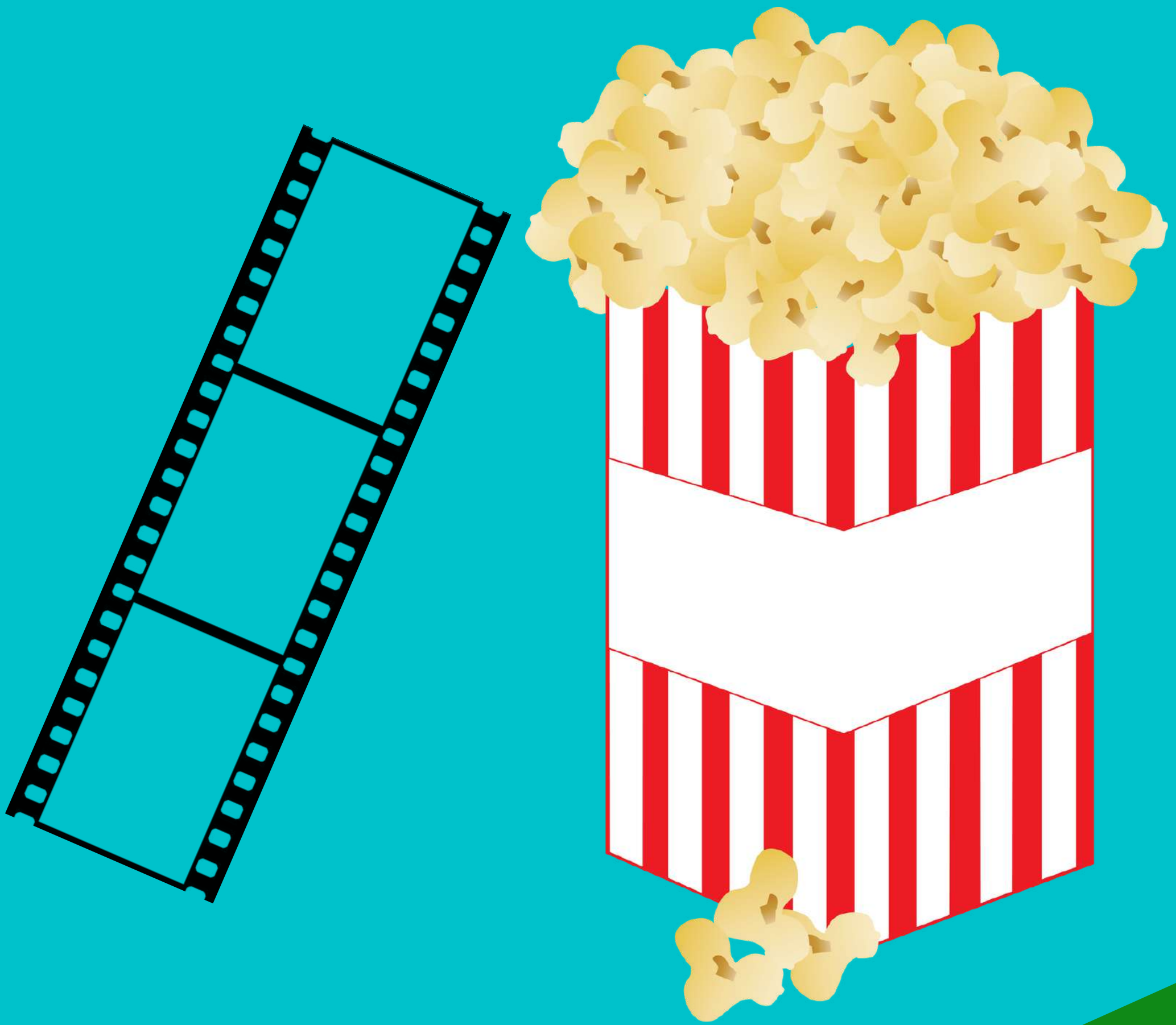
producida por Walt Disney, y basada en el libro del

mismo nombre. Una historia protagonizada por

una institutriz tan famosa y especial que cuenta

con un día propio en el mes de agosto.

PELIS Y SERIES



CINEFÓRUM

Hay un montón de películas y series que podemos ver en el mes de agosto para disfrutar de los días y relajarnos cuando no tenemos nada que hacer. Después de comer o antes de dormir son los mejores momentos para distraernos viendo una película, ya que es un momento de relax en el que el cuerpo nos pide reposo. ¿Y qué mejor que disfrutar y aprender a la vez? Os dejamos algunas propuestas.

DJANGO

Django es una obra de arte dirigida por el famoso Tarantino, por lo tanto no es apta para gente demasiado sensible ya que una de las principales características de este director de cine es la violencia explícita. En concreto esta película trata desde un punto de vista sarcástico el tema del racismo. Una de nuestras pelis favoritas que no podía faltar en esta lista.

¡Esperamos que la disfrutéis!



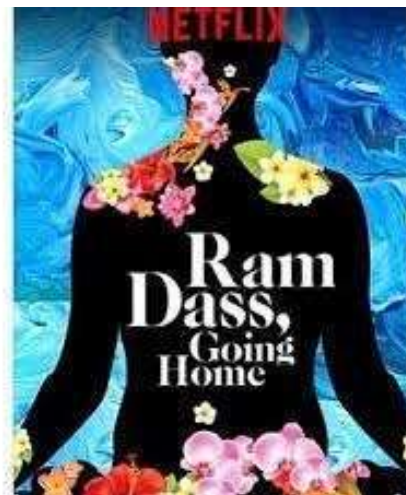
OKJA

¡Tenéis que ver esta película! Se trata de una parodia muy emotiva que nos hará reflexionar sobre la "falsa" naturaleza del ser humano, y sobre nuestra relación con los animales. Es una película que da para pensar un montón y, a pesar de que puede ponernos tristes en algún momento, es muy divertida. Nos hará darnos cuenta de lo importantes que son los animales para nosotros, y que a veces estamos más desconectados de la naturaleza de lo que deberíamos.

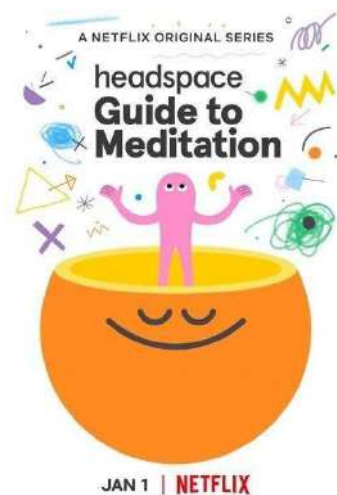


RAM DASS, GOING HOME

Ram Dass es uno de los intelectuales más famosos de la época de los 60. A pesar de tener un trabajo muy importante en la Universidad de Harvard, y mucho dinero y propiedades, dejó todo lo que tenía para irse al Himalaya a conocer a fondo la cultura budista y encontrar la paz interior. En este documental Ram Dass habla sobre el amor, la vida y la muerte, desde un punto de vista muy original. Estando inválido y con muchos problemas de salud, comenta cómo siente una gran felicidad y paz interior gracias a prácticas como la meditación.



GUÍA HEADSPACE PARA LA MEDITACIÓN



Ya hemos hablado de esta serie antes... Lo sabemos. ¡Pero no está de más recordaros lo buena que es! A parte de enseñarnos a meditar, nos dará consejos para llevar una vida más saludable. En Netflix podemos encontrar 3 series diferentes de esta compañía. Una de ellas es muy útil para entender por qué tenemos problemas para dormir a veces, y como despegarnos de la tecnología para mejorar nuestro sueño. Como ya os hemos dicho, ¡es un vicio!

LA MENTE, EN POCAS PALABRAS

Esta serie de Netflix es una de las más interesantes y entretenidas de ver. Con capítulos muy cortos, que podemos ver en 20 minutos, aprenderemos cómo funciona nuestra mente en diversos campos: Los recuerdos, los sueños, la ansiedad, la meditación... son algunos de los temas que se tratan en esta serie.



NUESTRO PLANETA



No podemos despedir esta sección sin recomendaros esta serie-documental. ¿Os gustan los animales y la naturaleza verdad? ¿Os parece interesante el comportamiento de distintas especies? ¡Pues esta serie es perfecta para vosotros! Aprenderemos un montón de cosas diferentes sobre el mundo animal, dividido en animales acuáticos, animales del desierto, animales de la selva... Además la serie ofrece unos planos y unas imágenes preciosas e increíbles, que parece mentira que puedan haberlas grabado. ¡No podéis terminar el mes de agosto sin haber visto algún capítulo!

PLANES GRATIS. AGOSTO EN MADRID

Clases gratuitas de Capoeira.

Del 26 de julio al 27 de septiembre. Capoeira es una actividad multidisciplinal de origen brasileño que combina artes marciales, danza, música y otros aspectos de la cultura afrobrasileña.

Dónde: Espacio Sociocultural Liberado Autogestionado EKO (c/ Ánade, 10, Gimnasio, 3er Piso. Metro: Oporto L5-L6)

Horario: Lunes de 21:00 a 22:00. Miércoles de 19:30 a 21:00

Gratis. Es necesario inscripción previa por WhatsApp 601426317 (Duende) grupos reducidos por protocolo anticovid.

Exposiciones.

“Aún aprendo”, es el título de la exposición del británico Jonathan Baldock. El artista toma como punto de partida el dibujo de Goya del mismo nombre, que muestra a un anciano que camina a duras penas sostenido por dos muletas.

Dónde: La Casa Encendida (Ronda de Valencia, 2. Metro: Embajadores L3 / Renfe: Embajadores)

Horario: martes a domingo de 10:00 a 22:00. Cierre de salas de exposición 21:45.

“La luz nunca ve una sombra” Michael Fliri. En cada sala expositiva se recogen una serie de trabajos unificados en tres grandes temas de su trayectoria artística: Sala de Exposiciones “Paisaje”; Sala de los Espejos “Identidad”; Sala Belvedere “Luz”.

Dónde: Instituto Italiano di Cultura Madrid, Palacio de Abrantes (c/ mayor, 86. Metro: Sol I1-L2-L3 / Renfe: Sol)



Horario: Miércoles y jueves de 12:00 a 20:00 (última entrada a las 19:30).
Festivos Cerrado. Aperturas extraordinarias: todos los sábados de julio de 12:00 a 20:00.

“*Alex Webb & Rebecca Norris Webb. Rimas de reajo.*” Para ambos fotógrafos sus dúos de imágenes actúan como rimas de reajo visuales: fotografías que comparten una paleta, una geometría o una cualidad lumínica parecida, o la predilección por momentos surreales o sorprendentes creando «una suerte de extenso, elíptico e inacabado poema de amor». Como escribe Rebecca en el poema en prosa que acompaña a la exposición: «Una dádiva, esta distancia que hemos recorrido tan lejos».

Exposición dentro de Photoespaña 2021.

Dónde: One Shot Hotels (Salustiano Olózaga, 4. Metro: Banco de España L2)

Horario: Lunes a domingo de 10:00 a 21:00

Gratis

“*Somos Agua*” Isabel Muñoz. Durante más de cuatro décadas Isabel Muñoz ha recorrido el mundo explorando con su cámara las emociones y los sentimientos del ser humano.

Dónde: Museo Lázaro Galdiano (Serrano, 122. Metro: Gregorio Marañón L7-L10)

Horario: Martes a domingo de 09:30 a 15:00

Gratis



Visita las entrañas del Metro de Madrid: Los Caños del Peral

La visita nos permite conocer la fuente que recogía el agua de manantial junto al arroyo del Arenal durante la segunda mitad del siglo XVI, y que tenía en origen 34 metros de longitud; la galería de abastecimiento en bóveda de cañón y la alcantarilla de la zona; y el acueducto que, salvando al barranco del arroyo del Arenal, surtió de agua al Palacio Real desde el siglo XVII hasta prácticamente el siglo XX.

Dónde: Metro Ópera L2-L5-Ramal

Horario: últimos fines de semana de cada mes: Viernes: 16:00 a 20:00. Sábados: 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00. Domingos de 10:00 a 14:00.

*Como norma general, los pases de visita para cada mes se habilitarán durante la última semana del mes en curso.

Gratis con título de transporte de Metro. Visita con guía especializado gratuito. (30/40 minutos aprox), 5 personas. Adaptado: para personas de movilidad reducida.

SUDOKUS



Cifras del 1 al 9, partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o subcuadrícula.

Sudoku 1.

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

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

Sudoku 2.

Sudoku 3.

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

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

Sudoku 4.

Solución 1.

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

Solución 2.

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

Solución 3.

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

Solución 4.

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



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

