AL FIN Y AL CABO....EL TIEMPO ES UN REGALO

Ejercicios para adultos mayores

ATENEO, CENTRO DE MAYORES ESPERANZA Y MCLE-ZH

ESTAMOS PARA TI. MCLE-Z
044 281 06 06

MCLE@CLARETIANOS.CH

Para una buena autoestima

ESTÉ CONFORME CONSIGO MISMO.

ATRÉVASE A TOMAR DECISIONES.

APRENDA A SER TOLERANTE.

DEFIENDA SUS SENTIMIENTOS.

ACOSTÚMBRESE A LO NUEVO.

NO SE MINIMICE, TENGA CONFIANZA EN SÍ MISMO.

APRENDA QUE NUESTRO VALOR COMO PERSONAS NO DEPENDE DE FACTORES EXTERNOS.

APRENDA A DECIR NO, SIN SENTIRSE CULPABLE, O CREER QUE LASTIMA A ALGUIEN. QUERER AGRADAR A TODOS ES UN DESGASTE.

DEJE DE SENTIRSE RESPONSABLE POR EL PLACER DE LOS OTROS.

NO QUIERA SABER SI HABLARON MAL DE USTED, NI SE ATORMENTE CON ESA DUDA.

¡Retos para la semana!

ADIVINANZA

TENGO PATAS Y

NO ANDO, SOY PLANA Y NO CANTO, SE APOYAN PARA

ESCRIBIR Y NO TE PUEDO HACER REÍR.

ACERTIJO

CUANDO VOY AL TEATRO, SIEMPRE INTENTO IR ACOMPAÑADO PORQUE NO ME GUSTA IR SOLO. SIN EMBARGO, MIS AMIGOS, QUE NO LES GUSTA EL TEATRO, ME PIDEN QUE LES INVITE.
AHORA YO ME PREGUNTO.
¿QUÉ ES MÁS BARATO? IR CON UN AMIGO AL TEATRO 2 VECES, O IR AL TEATRO CON 2 AMIGOS?

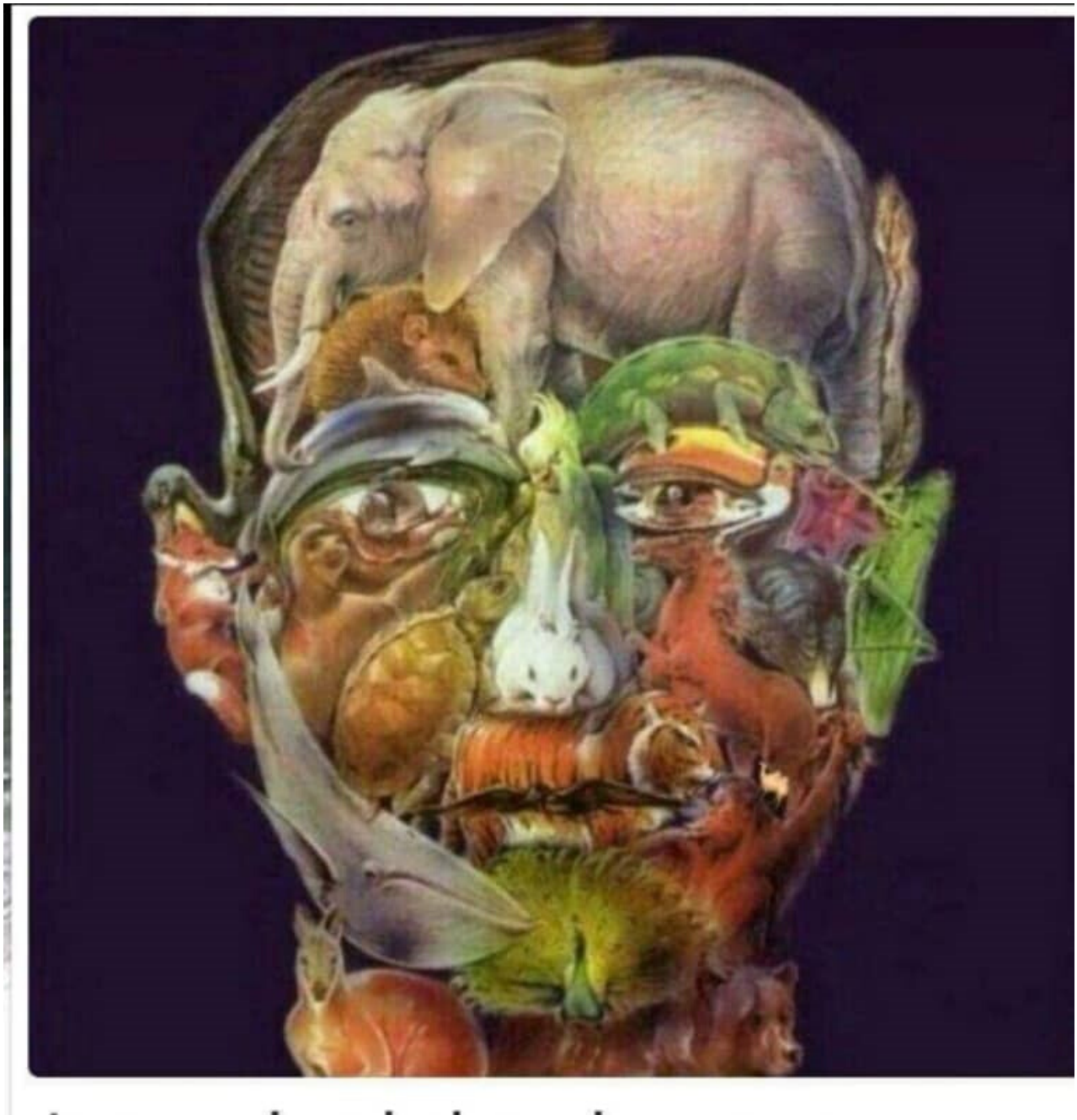
RESULTADOS DE LOS RETOS DE LA SEMANA PASADA:

Adivinanza: La calle
Acertijo: El hombre caminaba hacía atrás.

Ejercicio de escritura.

Haz tu árbol genealógico

Ahora describe físicamente con todo detalle por lo menos a 3 personas de tu árbol genealógico. Describe rasgos físicos y emocionales.
Recomendado: 10 líneas por cada una.



Encuentra el camello

Encuentra el 777 en Menos de un Minuto

32123091238102973982198423498247209317492834907216340875213846528634580214358235478215384253482538472548752830745728347805210340857134805724521308748275134085721431991058734285071340587248652680345268459862546892568435862134021834820627347216374821666874521384065236845286034582452134650283456284632680348602345862345682534682546853476526834562813451236845621834568213452130465281346085123335534577743860261534652134685205368420685143860523486082346562084586023468032462820134

Encuentra el 777

MIRA LA IMAGEN Y DI EL COLOR, NO LA PALABRA

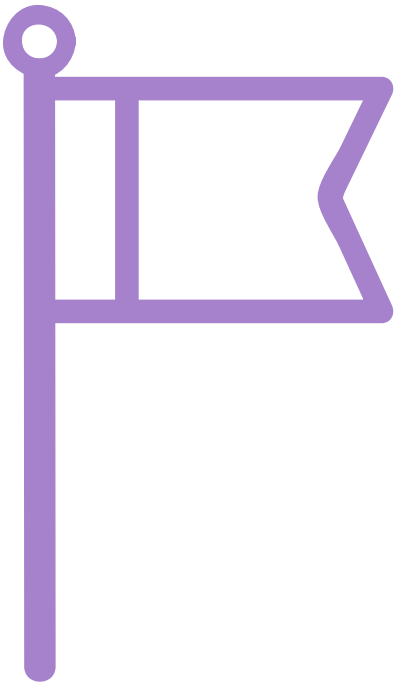
INSTRUCCIONES: LA IDEA ES OXIGENAR EL CEREBRO PARA PREVENIR ENFERMEDADES MENTALES, ESTE EJERCICIO DEMUESTRA

EL CONFLICTO DERECHA- IZQUIERDA

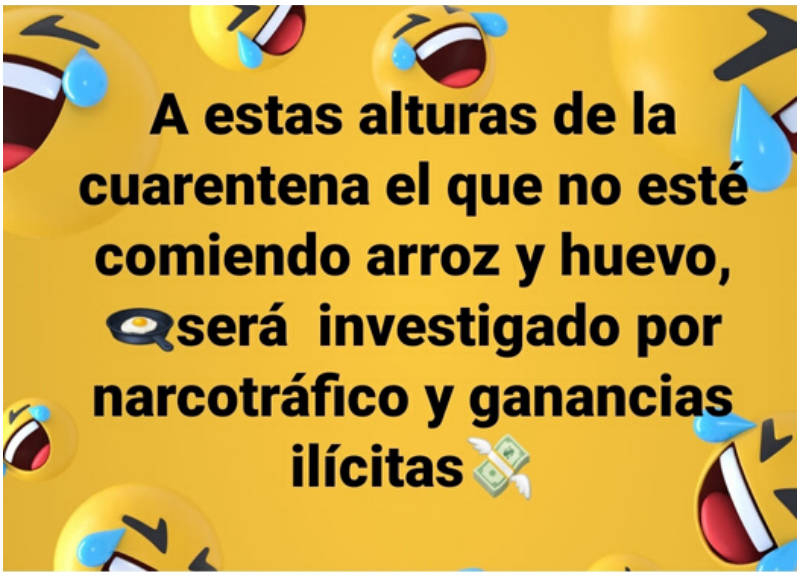
La parte derecha de tu cerebro intentara decir el color, pero la parte izquierda insiste en leer la palabra

En cada palabra hay un país o una ciudad. Encuéntralos.

1. amor
2. silbar
3. noguera
4. panel
5. arcaico
6. necrófila
7. cobrado
8. integrarla
9. tangerina
10. prisa
11. pagar
12. hinca
13. acuerdo
14. alegría



Para reír....
a propósito de la cuarentena



Que pesadilla más mala tuve anoche.
Soñé que volvían a abrir los bares y la gente entraba por orden alfabético.
Y yo era Zinedine zidane

Ayer mi esposo vio una cucaracha en la cocina. Entonces el limpió todo muy bien. Ahora estoy poniendo la cucaracha en el baño...

PARA UN BUEN DORMIR

- **Levantarse todos los días a la misma hora, incluyendo los fines de semana.**

- **No acostarse hasta que no se sienta somnoliento y cansado.**

- **Limitar el tiempo en la cama durante el día a cantidades "normales".**

- **Descontinuar el uso de sustancias que contengan cafeína, nicotina, alcohol y otros estimulantes.**

- **Evitar las estimulaciones en la tarde; seleccionar lecturas, programas de radio y TV que no den lugar a excitaciones emocionales.**

- **Comer con un esquema de horario regular. Evite las ingestiones excesivas cercanas a la hora de acostarse.**

- **Practicar alguna rutina de relajación al anochecer y mantener condiciones agradables para dormir.**

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

- **Siéntese en una silla cómoda o acuéstese boca arriba con una almohada debajo de su cabeza.**
- **Asegúrese de que su espalda esté apoyada.**
- **Coloque una de sus manos sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, la zona que está arriba de su estómago.**
- **Inhale lentamente a través de su nariz. Cuente hasta 2.**
- **A medida que inhala, su abdomen debe levantar su mano.**
- **Su pecho debe mantenerse quieto.**
- **Expulse el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados).**
- **Cuente hasta 4.**
- **A medida que expulsa el aire, debe sentir que su estómago se hunde.**
- **Observe que al inhalar cuenta hasta 2 y que cuando expulsa el aire cuenta hasta 4.**

Practique esta técnica de respiración durante 5 a 10 minutos al principio.

Acompañamiento psicocorporal TEP

ENVUELVE EL DEDO MEDIO IZQUIERDO

Inhalando y exhalando,
sé consciente, durante
unos instantes, de las sensaciones
en tu dedo y tu mano derecha.

RESPIRACIÓN PARALELA LUZ

Cierra tus ojos...
Respira, imaginando que unos rayos
de luz atraviesan todo tu cuerpo,
a través de muchos canales
paralelos, y te sientes
con fortaleza y vigor.
Al mismo tiempo, se
disuelve y elimina cualquier
sensación de impotencia y bloqueo.

ENVUELVE EL DEDO MEDIO DERECHO

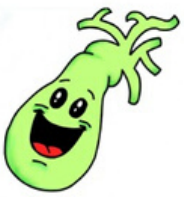
Inhalando y exhalando,
sé consciente, durante unos
instantes, de las sensaciones
en tu dedo y tu mano izquierda.

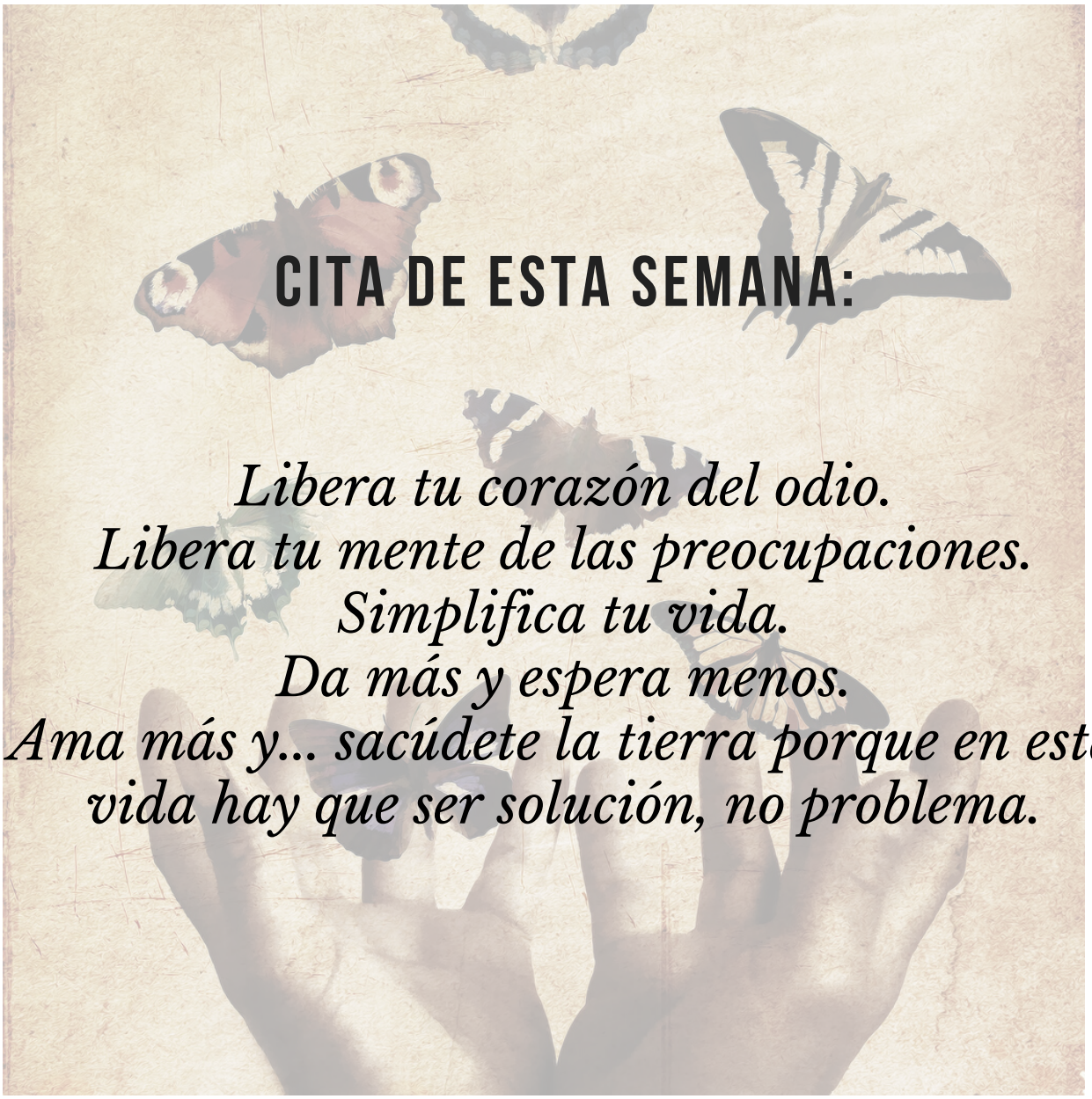
SONRÍE CON HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR

Cierra tus ojos...
Imagina que tus ojos sonríen y
llevan esa sonrisa a tu hígado y tu
vesícula biliar, para que también sonrían.

Permanece unos instantes con esa
sonrisa interior.

Abre tus ojos y estira todo tu cuerpo.





ESTAMOS PARA TI.
044 281 06 06
mcle@claretianos.ch

SI TIENES ALGUNA INQUIETUD SOBRE ESTE MATERIAL NO DUDES EN COMUNICARTE CON NOSOTROS
Encuéntranos en Skype los lunes y miércoles de 14h00 a 18h00
Búscanos como: estamosparati.03 y estamosparati.04