

DOSSIER DE ACTIVIDADES COGNITVA-MENTE

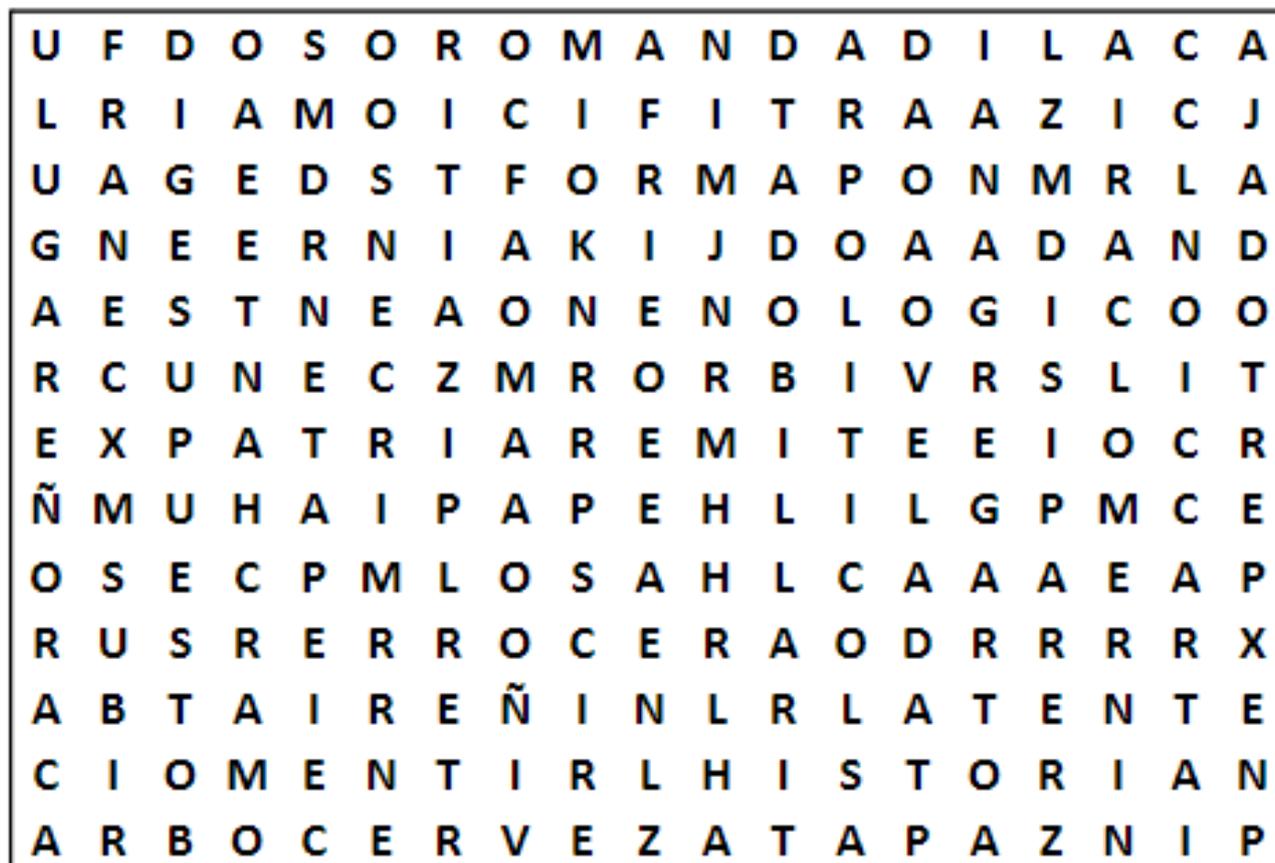


ASCASAM

salud mental
cantabria



Actividad 1: Sopa de letras



AGREGAR	CERVEZA	HEROÍSMO	REMOLCAR
AJADO	COBRA	HISTORIA	ROPERO
ALIOLI	DAMA	LATENTE	SEMBLANZA
AMOROSO	DISIPAR	LUGAREÑO	SÓTANO
ARTIFICIO	EMPAREJAR	MARCHANTE	SUBIR
ATRACCIÓN	ENOLÓGICO	MENTIR	SUPUESTO
BILLAR	EXPATRIAR	NIÑERÍA	URGENCIA
CALIDAD	EXPERTO	PATÉ	VELADA
CALLE	FIEREZA	PINZA	ZAPATA
CARO	FORMA	POLÍTICO	
CENAR	HERMANDAD	RECORRER	

Tras encontrar todas las palabras, las letras sin usar formarán la solución:

Actriz estadounidense

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--



Actividad 2: Vamos a leer sobre Santander

A comienzos del siglo XIX Santander vivió una etapa de cambio similar por su importancia, a la que afronte en la actualidad. La ciudad se convirtió entonces en sede de los veraneos de la burguesía y la realeza española. Era el momento de crecer de expandirse de aprovechar la oportunidad para buscar y cumplir sueños. Una época de oro que trajo consigo nuevos desarrollos urbanos, nuevas vías de comunicación, la creación de nuevos barrios, de nuevos servicios para vecinos y visitantes.

Santander afronta ahora, de nuevo, un momento de cambio y evolución, de creación de nuevos escenarios físicos y virtuales para impulsar el crecimiento de una ciudad que tiene en la innovación y en la cultura los ejes de su desarrollo a medio y largo plazo.

La ciudad se acerca aún más al mar con la apertura de nuevos espacios en su frente marítimo con el **Centro Botín** como baluarte. Epicentro de una revolución urbana en la línea del agua que conforma un nuevo paseo marítimo desde la entrada de la ciudad hasta el inicio del primer arenal.

El denominado **Anillo Cultural** del centro de la ciudad se suma a esta corriente de cambio con nuevas dotaciones puestas en valor con el fin de aumentar la oferta, enriquecer las opciones de los visitantes y como consecuencia de la ciudad.

Santander se reinventa para aumentar la calidad de vida de los ciudadanos con infraestructuras y nuevos servicios adaptados a nuevos tiempos. Adelantándose al futuro, la ciudad se ha convertido en un laboratorio urbano con miles de sensores desplegados por el espacio urbano, que facilitan la investigación de la comunidad científica para crear y abrir nuevas posibilidades y servicios enfocados a los ciudadanos, a la administración y a las empresas.



ASCASAM

Salud mental
Cantabria

La ciudad tradicional y elegante es también ahora una **ciudad inteligente** de vanguardia, que arriesga e innova, que apuesta por la tecnología para hacernos la vida un poco más fácil con más y mejores servicios que abarcan el ámbito turístico, cultural, comercial, los transportes y la gestión municipal en diferentes vertientes.

La **gastronomía** es una de las principales señas de identidad de esta tierra donde la materia prima local es sinónimo de éxito. Santander ha logrado un puesto destacado en el ámbito de la restauración con una reconocida y variada oferta en la que saborear la cocina más tradicional o la más vanguardista, pero siempre con sello de calidad.

Santander es una ciudad perfecta para **ir de compras**. Su accesibilidad y concentración de espacios comerciales ofrecen una sencilla manera de disfrutar de la plural oferta que muestran los negocios de moda, de gastronomía, de artesanía antigüedades o souvenirs.

La fina arena de 5 kilómetros de playa, una brisa marina que envuelve toda la ciudad, el olor a salitre y el ambiente limpio que proporcionan los 3,5 millones de metros cuadrados verdes con que cuenta la ciudad son los avales que justifican la **calidad de vida** que se disfruta en Santander.

En permanente contacto con la naturaleza desde El Sardinero con largas playas y miradores hasta la Península de la Magdalena, pasando por los numerosos parques que alojan la ciudad, dotan a la villa de paisajes y visitas inigualables.

Además de una ciudad **para ser paseada**, Santander es, por su enclave estratégico, un lugar único en el que practicar todo tipo de **deportes** como el golf en el Campo municipal de Mataleñas, disciplinas urbanas en el Parque de Las Llamas o deportes acuáticos como el surf o la vela que tan grandes momentos ha dejado a la ciudad, cantera de regatistas de elite y sede del Mundial de Vela 2014.



Actividad 4: Vamos a poner un poco de atención

Rodea con un círculo todos los números 7

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

Observa: Tienes que señalar las figuras que tienen el mismo tamaño que la del modelo de la parte izquierda.



Señala en el cuadro las siguientes figuras. Ω π Σ \odot μ

Cuenta cuántas veces está cada figura y escríbelo en la parte inferior al lado de la figura.

h	3	b	8	2	9	e	3	k	w	1	g	p	0	7	b	a	g	d	5	k	3	p	g	8
p	k	1	i	μ	Ω	a	7	p	c	f	h	j	i	8	k	Ω	0	w	8	d	e	9	0	4
Ω	6	9	0	c	g	5	μ	Σ	7	2	e	μ	π	6	g	\odot	c	2	Ω	7	i	b	a	k
e	4	b	1	k	i	8	k	8	\odot	w	4	Σ	\ominus	3	a	μ	9	p	μ	\odot	v	8	Σ	\odot
7	d	p	2	π	3	Σ	v	6	v	0	7	1	Ω	\ominus	f	p	\ominus	π	\ominus	k	h	g	p	\ominus
5	9	f	Σ	p	a	μ	\odot	d	g	\odot	9	k	2	Ω	\ominus	v	5	3	v	\ominus	6	\odot	\ominus	μ
k	c	5	j	w	8	g	v	k	8	4	\odot	2	j	h	8	g	j	2	0	k	\odot	w	5	\odot
3	p	h	j	Σ	μ	2	0	b	9	\odot	v	1	6	4	Σ	f	\odot	b	4	1	7	Σ	\odot	e
0	g	8	9	1	8	a	7	d	e	5	e	3	\odot	d	g	a	i	1	μ	f	a	8	k	8
9	a	2	7	4	p	g	v	\odot	\odot	8	h	p	5	f	j	π	8	j	2	0	v	8	p	1
b	d	6	1	3	3	i	f	μ	k	c	1	k	3	6	k	7	i	Σ	9	g	Σ	g	2	k
p	k	0	g	4	k	0	Ω	b	g	w	d	g	e	5	b	0	g	p	c	f	a	0	\odot	\odot
6	8	c	e	1	5	w	π	a	Σ	\ominus	8	1	i	2	w	1	Σ	v	\odot	v	\odot	μ	1	\odot
1	4	9	f	p	i	Ω	\odot	μ	\odot	v	j	k	0	7	μ	\odot	\odot	k	\ominus	d	7	3	π	Σ
h	3	a	b	g	p	7	0	2	8	a	i	f	9	p	3	p	4	6	1	h	Ω	\odot	c	8

Total: Ω = π = Σ = μ = \odot =

¿Cuál es la letra o letras que aparecen en la columna de la izquierda y no está en la columna de la derecha?

AKTNELPFIJMXÑO FITXNLAKPMJOÑ: _____

GMUTLNZAPBQVI UBTGZQAMVNIP: _____

ÑLQPWJDICUTEVA LUTÑEDPVJICAQ: _____

BPTMQIJOLÑAYKX BXNAELRCYUKPT: _____



Actividad 5: Refraneando

¡ A COMPLETAR! Continúa los siguientes refranes

A quién madruga _____

De tal palo _____

Al mal tiempo _____

Dime con quién andas _____

A buen entendedor _____

A la tercera _____

A lo hecho _____

Cuando el río suena _____

A la cama no te irás _____

Une con una línea estos refranes para que tengan sentido

A palabras necias

merece perdón

Perro ladrador

corazón que no siente

Ojos que no ven

oídos sordos

No hay mal

lo que puedas hacer hoy

A buen entendedor

poco mordedor

No dejes para mañana

no entran moscas

En boca cerrada

que por bien no venga

Ladrón que roba al ladrón

pocas palabras bastan

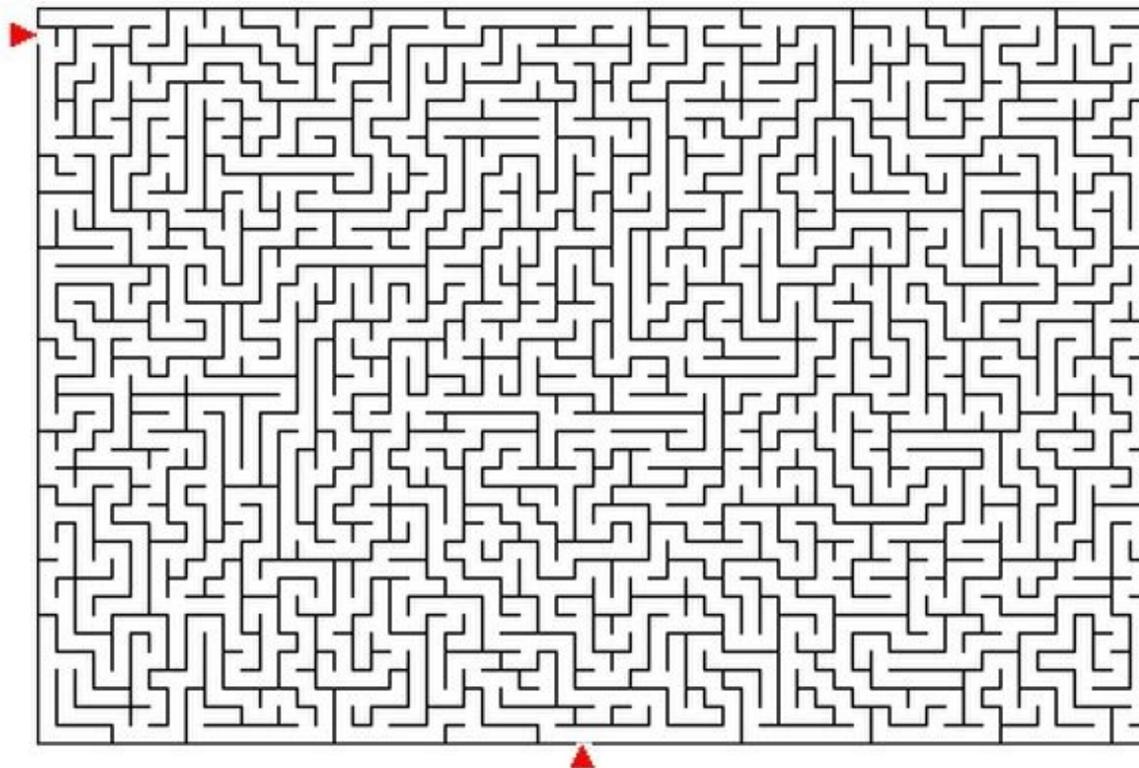
El que mucho abarca

poco aprieta



Actividad 6: A pensar

LABERINTO



SUDOKU: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 9. En una misma fila no puede haber números repetidos. En una misma columna no puede haber números repetidos. En una misma región no puede haber números repetidos

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

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



Actividad 7: Vamos a leer sobre San Valentín

San Valentín: descubre la verdadera historia del día de los enamorados.

Se trata de una festividad muy reconocida por la mayoría de personas. Sin embargo, para otros es solo una fecha más, que promueve el consumismo desmesurado. Pero ¿es cierto que la fiesta fue creada por los grandes almacenes y que las marcas solo buscan aprovechar la oportunidad para aumentar sus ventas? Te contamos todo sobre el origen de esta tradición tan popular.

¿Cómo surge San Valentín?

Todos sabemos que el 14 de febrero es el día de San Valentín, pero ¿quién fue este santo tan popular? Tenemos que remontarnos unos cuantos siglos atrás para conocer su historia, una historia poco clara, que la Iglesia Católica puso en duda, hasta el punto de no celebrar la festividad.

Tenemos que retroceder hasta el siglo III en el Imperio Romano para encontrar los orígenes de San Valentín, cuando el cristianismo se propagaba por el imperio, a pesar de los intentos por detenerlo. Según algunas fuentes, en esta época se tiene noticia de tres mártires romanos con el nombre de Valentín, aunque es San Valentín de Roma el que parece concordar con la leyenda y a partir de la que surge la fiesta.

¿Quién fue San Valentín?

Hay diversas versiones sobre la procedencia de este santo. Según una de ellas, San Valentín de Roma fue un sacerdote de la antigua Roma, encargado de acompañar de forma espiritual a los cristianos, que habían sido apresados por practicar su fe, ayudándoles en su sufrimiento y a afrontar la muerte.



Otra versión más popular, explica que fue un sacerdote que casaba a las parejas en secreto por el ritual cristiano, cuando las autoridades habían prohibido a los jóvenes soldados desposarse, para que no se vieran distraídos por compromisos familiares. Según cuenta la leyenda, el sacerdote fue descubierto, se le torturó y murió decapitado.

A parte de estas historias, existen algunas otras versiones sobre la historia del santo llenas de romanticismo, poco creíbles muchas de ellas.

¿Por qué se celebra San Valentín todos los 14 de febrero?

La Iglesia católica recogió la leyenda de San Valentín y fue institucionalizada el día 14 de febrero por el Papa Gelasio I, como una excusa para compensar y neutralizar una festividad pagana que se celebraba en estas fechas, conocida como las Lupercales.

De todas formas, la Iglesia nunca estuvo convencida de la veracidad de estos hechos, y por ello, en el año 1969 se eliminó del calendario de la Iglesia. Sin embargo, la fecha ya había adquirido una gran popularidad. Parece ser que en la Edad Media fue el momento en la que se vinculó con el romanticismo que la caracteriza en nuestros días.

Pero la tradición del día de los enamorados, tal y como la conocemos en la actualidad, no comenzó hasta el siglo XIX en los países británicos. En un primer momento, se acostumbraba a intercambiar postales con mensajes de amor entre los enamorados, para después añadir otros detalles, como los ramos de flores.

Más adelante, durante el siglo pasado, el comercio aprovechó la tradición para convertirla en lo que es hoy y aprovechar para aumentar sus beneficios.

Ahora que ya sabes todo lo que hay detrás del día de San Valentín, una de las fechas más señaladas del año, tú decides el significado que le das: si es simplemente una de las fiestas más comerciales del año, o el día del amor por excelencia.



Actividad 8: Un poco de lógica

Tienes que marcar con un bolígrafo sobre el plano, el trayecto más corto y lógico que haría para visitar los sitios que se indican a continuación, teniendo en cuenta lo siguiente:

- ⇒ Tienes que ir al supermercado a comprar 6 litros de leche, 1 litro de aceite y 2 kg de manzanas
- ⇒ Tienes que comprar sellos y echar unas cartas al buzón
- ⇒ Necesitas pasar por la mercería para comprar dos bobinas de hilo. Cierran a las 13:30
- ⇒ Debes comprar una barra de pan





Actividad 9: Fluidez verbal

Escribe 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.

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

Mesa - Sábana - Naranja - _____



Completa la palabra a partir de la definición

- El árbol que da dátiles como frutos
- Construcción para pasar de un lado al otro de un río
- Edificio con murallas y fosos
- Mover el remo para impulsar una embarcación
- Planta que se usa para fumar
- Piedra preciosa de color rojo
- Dibujos grabados con tinta en la piel humana
- Duelo por la muerte de una persona
- Pieza de hierro que se clava en los cascos de los caballos
- Señora que se dedica a cocinar
- Animal con alas y plumas

P _ _ _ _ _

P _ _ _ _ _

C _ _ _ _ _ **O**

R _ _ _ _

T _ _ _ _ _

R _ _ _

T _ _ _ _ _

L _ _ _

HE _ _ _ _ _

C _ _ _ _ _ **A**

P _ _ _ _ **O**

Escribe por lo menos 10 nombres de estas categorías

CALLES DE TU CIUDAD	OFICIOS	DEPORTES	PAISES



ASCASAM

Salud mental
Cantabria

Actividad 10: Problemas

1. Hemos comprado 300 g de jamón por 19,54€, 450 g de pan payés por 1,35€, y 1500 g de cerezas por 6€. Además hemos ido a la bodega y hemos comprado dos botellas de mosto por 12,35€. ¿Cuántos kilos de comida tenemos? ¿Cuánto nos ha costado la compra?

2. En un almacén de juguetes caben 800 cajas. En cada caja hay 13 muñecas y 7 coches. En la campaña de navidad han vendido 691 cajas. ¿Cuántas muñecas quedan en el almacén? ¿Cuántos coches han vendido?

3. En Barcelona un billete sencillo de autobús vale 1,15€. La tarjeta de 10 viajes cuesta 6,30€. ¿Es rentable comprar la tarjeta? ¿Cuánto nos ahorramos si compasemos 10 viajes sencillos?

4. Para ir al pueblo de un amigo que está a 238 km podemos ir en tren o en autobús. El tren va a 100km/h y el autobús a 80 km/h. ¿Con cuál llegaremos antes si tenemos en cuenta que el tren para 6 veces y cada parada dura 10 minutos?



Actividad 11: Problema de lógica

En un aula hay cinco FIGURAS geométricas, cada una fabricada con diferente MATERIAL, pintada de diferente COLOR y con un TAMAÑO distinto. Se trata de deducir lógicamente las características específicas de cada una de ellas partiendo de los datos que te damos

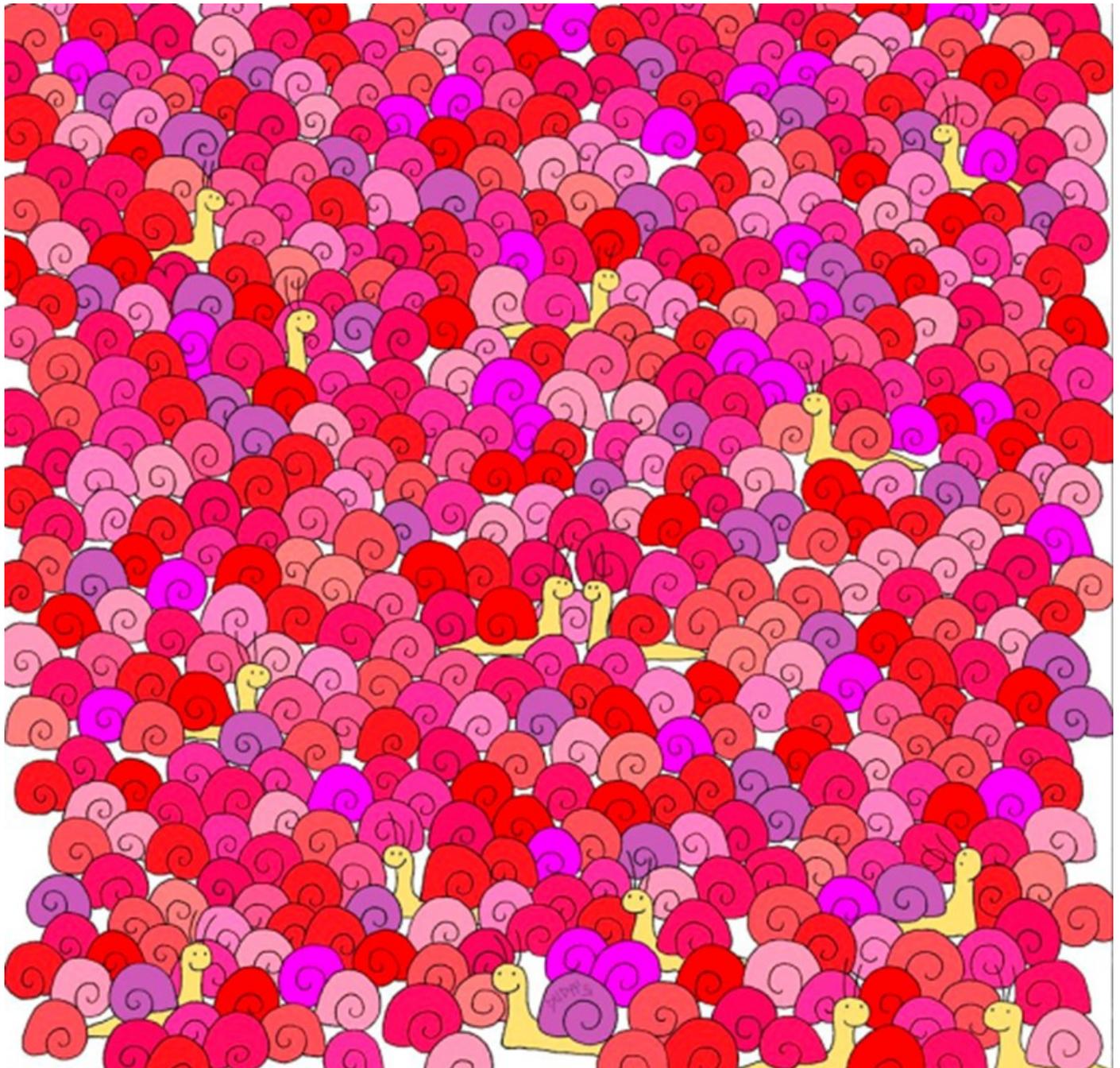
FIGURA					
MATERIAL					
COLOR					
TAMAÑO					

1. Una figura es VERDE y otra BLANCA; esta última mide 15 cm
2. La ESFERA no es la figura de MADERA
3. La PIRÁMIDE es más pequeña que el CUBO
4. La figura de CARTÓN no es NEGRA
5. La figura de PLÁSTICO es mas grande que la de VIDRIO
6. El CONO mide 18 cm, pero no es la figura NEGRA
7. La figura de METAL mide 2cm más que la de CARTÓN y 6cm mas que la de PLÁSTICO
8. El CUBO no es la figura AMARILLA.
9. El CILINDRO mide 12 cm y la figura AZUL 10 cm
10. La ESFERA es la figura más pequeña



Actividad 12: Atención

Encuentra el corazón entre los caracoles





Encuentra el ratón que está entre las setas





Actividad 12: Emoticonos

Vas a ver unos emoticonos que representan unas películas. ¿Podrás adivinar las 20 películas?





Vas a ver unos emoticonos que representan diferentes refranes. ¿Serás capaz de adivinar los 20?

1. 🐎 📦 🚫 👁️ 👁️ 😊
2. + 📺 🐔 🤝 👉 🏆 🛩️
3. + 💡 🤪 👉 😊 👉 🤪
4. 🐒 👗 👉 👉 🐒 ..
5. 😊 ? 🗡️ 🐱
6. ⚡ ☁️ 🌂 👉 🌈
7. 🤞 zzz 👉 🌊
8. 🍼 🐱 👉 🗡️ 🐭
9. 🏠 🗡️ 👉 🍫
10. 🚫 🔫 👉 🍰 🐳
11. 🌞 🕒 🌞 ☁️ 🙏 👍
12. 👤 👤 👤 👉 🦵
13. 👉 👄 🗡️ 🐟
14. 🚫 😞 📖 👉 📘
15. 🚫 ✨ 👉 💰
16. 🐕 🗡️ 🚫 😊
17. 🤝 ☁️ 🌂 👉 😊
18. 👁️ 👁️ 🤪 ❤️ 👉 💔
19. 🐢 👉 🗡️
20. 📺 🚫 👉 😊



ASCASAM

Salud mental
Cantabria

Actividad 13: Problemas

1. Alberto y Beatriz han quedado a las ocho de la tarde. El reloj de Alberto va 10 minutos retrasado, pero él cree que adelanta 5 minutos. El reloj de Beatriz va cinco minutos adelantado, aunque ella cree que atrasa diez minutos. ¿Quién llegará antes a la cita?

2. Desde su primer cumpleaños, María ha soplado en su tarta las velas que correspondían a su edad. Si a día de hoy sabemos que ha soplado 210 velas, ¿cuántos años tiene María?

3. Mi edificio tiene cinco apartamentos, uno por planta. Entre el pianista y el saxofonista viven dos personas. Entre el violinista y el flautista vive una persona. Yo, que no soy músico, vivo justo una planta arriba del pianista. ¿En qué planta vivo?

4. Existe un objeto cuya caducidad es de exactamente un año, independientemente de su calidad, marca, momento de la compra o intensidad de uso. ¿Cuál?