



MANUAL DE PAUSAS PARA LA SALUD



Para cuidar tu salud, es indispensable hacer algunas pausas y llevar a cabo actividades que favorescan a tu cuerpo y a tu mente.

Por eso, ¡descubre aquí algunas formas en las que podrás realizar estas pausas de manera efectiva!

¿Qué tipo de actividades encontrarás en este manual?

Toma en cuenta que puedes realizar estas tanto en el trabajo como en casa con tu familia.



¡Mueve tu cuerpo!

Realiza ejercicios físicos en beneficio de tu salud de forma sencilla y en solo 10 minutos.

PÁGINA 3



¡Activa tu mente!

Pon tu cerebro a prueba con actividades que te harán demostrar toda tu destreza.

PÁGINA 13



¡Es momento de meditar!

Descubre diferentes maneras de evitar y manejar la ansiedad.

PÁGINA 26



¡Conoce cómo relajarte!

Utiliza estas técnicas para disminuir el estrés.

PÁGINA 30



¡Prepárate para divertirte!

Realiza estas actividades en equipo para tener un espacio de espaciamiento.

PÁGINA 31



¡Disminuye la fatiga!

Aplica estas recomendaciones para descansar mejor y tener más energía.

PÁGINA 33



¡Estimula tu cerebro!

Resuelve estas actividades para fortalecer tu mente y tu memoria.

PÁGINA 35



¡Fortalece tu concentración!

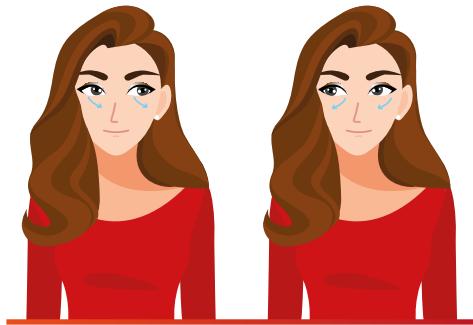
Aplica toda tu atención para descubrir las imágenes.

PÁGINA 39

¡Mueve tu cuerpo!



Ojos



Mueve los ojos en diagonal.
Es decir, del borde superior derecho
al borde inferior izquierdo y viceversa.
Repítelo 10 veces en cada lado.



Cierra tus ojos moviéndolos de forma
circular lentamente, al mismo tiempo
que sincronizas tu respiración.
Haz estos movimientos circulares
5 veces en cada dirección.



Mira la punta de tu dedo mientras
lo mueves en diferentes direcciones.
Acércalo y aléjalo, siempre
mirando fijamente la punta.
Realiza este ejercicio varias veces.



Cierra tus ojos lo más fuerte que puedas.
Mantenlo unos 5 segundos
y repítelo 5 veces.



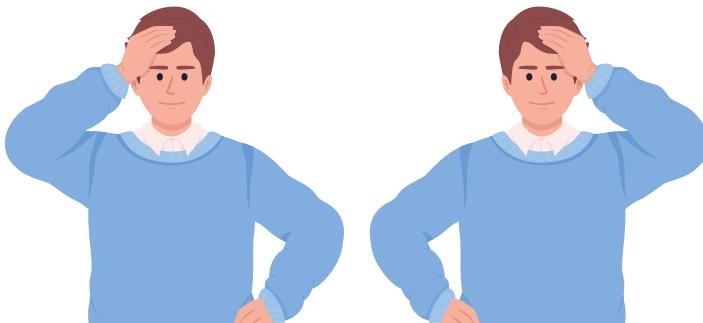
Mueve tus ojos hacia los lados.
Realiza este movimiento 5 veces y descansa.
Repítelo 3 veces.



Con la yema de tus dedos, aplica
presión en las sienes mientras
mantienes tus ojos cerrados.
Realiza este ejercicio entre 5 y 7 segundos.
Repítelo cuantas veces lo consideres necesario.



Cuello



Coloca una mano al lado de tu cabeza y aplica una fuerza moderada, tratando de vencer la resistencia, aplicando fuerza también en tu cuello. Mantén la presión por 10 segundos y repite 4 veces en cada lado.



Coloca tus manos en la frente y ejerce fuerza hacia atrás, mientras haces resistencia con la cabeza. Haz este ejercicio durante 10 segundos. Después, repite el ejercicio colocando tus manos en la nuca y ejerciendo fuerza hacia adelante. Realiza esta actividad 3 veces hacia adelante y 3 veces hacia atrás.



Lleva tu cabeza hacia un lado, mientras que con una de tus manos tiras del brazo contrario por detrás de la espalda. Mantén esta posición durante 10 segundos, luego repite con el otro brazo.



Hombros



Intenta tocar tus dedos por detrás de tu espalda.
Mantén esta posición 20 segundos y luego intercambia los brazos.



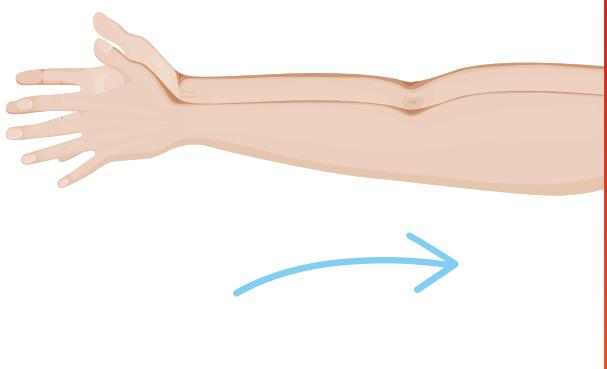
Coloca tu brazo apoyado en una pared,
con el codo a la altura del hombro.
Manteniendo fijo el antebrazo sobre la pared,
gira levemente tu tronco, como si quisieras acercar tu
espalda y sin soltar el brazo de ella.



Realiza flexiones de pecho estando de pie,
colocando las manos sobre una pared.
Realiza 3 series de 10 repeticiones.



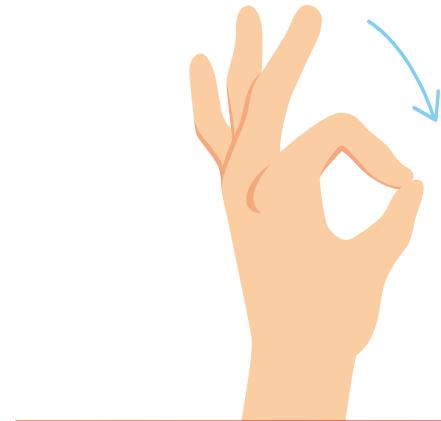
Manos y codos



Une las palmas de tus manos, de manera que tus dedos miren hacia el frente.
Acerca tus palmas juntas a tu pecho y mantén esa posición durante 10 segundos.
Repite 4 veces.



Estira los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, realizando presión palma con palma.



Toca el índice con el pulgar, luego el dedo del corazón, el anular y el meñique.
Repite este ejercicio 10 veces en cada mano.

¡Mueve tu cuerpo!



Con el brazo estirado hacia el frente, cierra el puño con ayuda de la otra mano y acércalo hacia tu cuerpo.
Cuenta hasta 20 y repítelo con tu otra mano.



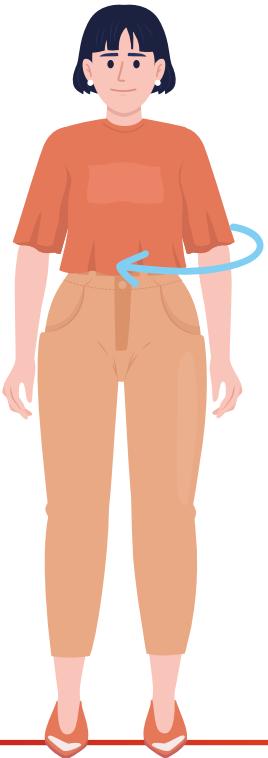
De pie o sentado, con la mano abierta, intenta separar los dedos en forma de abanico.



Tira suavemente de cada uno de tus dedos hacia atrás, ayudándote con tu otra mano.
Mantén este estiramiento con cada dedo durante 10 segundos aproximadamente.
Hazlo en ambas manos.



Espalda

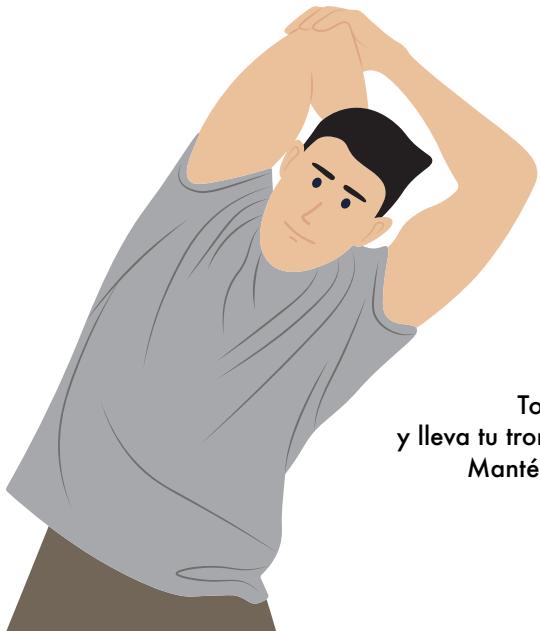


Haz rotaciones de tronco, manteniendo 5 segundos la postura de cada lado y sin despegar los pies del suelo.
Realiza este ejercicio 5 veces de cada lado.

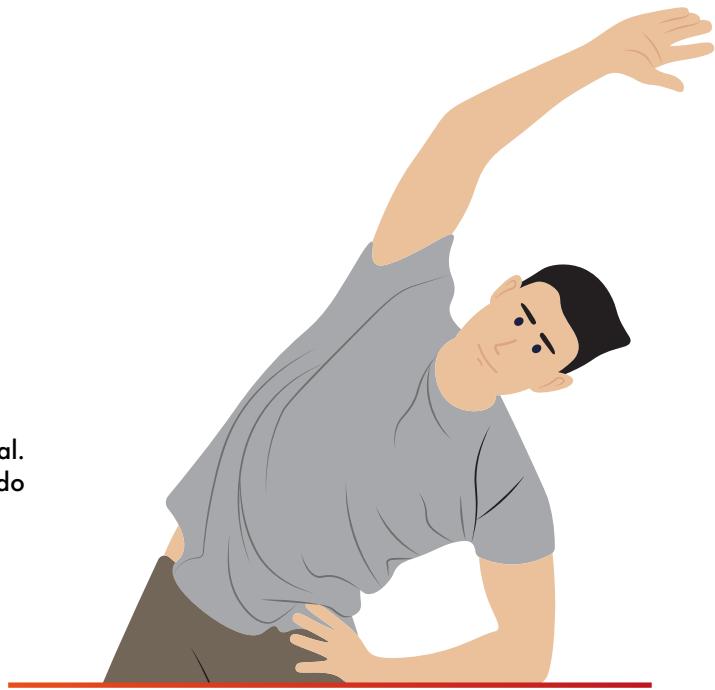
Con ayuda de una silla,
apóyate en el respaldo y
encorva tu espalda.
Mantén esta postura
10 segundos y luego
sube la cabeza, aumentando
la curvatura de tu espalda baja.
Mantén esta postura 10 segundos.
Repite todo el ejercicio 5 veces.



¡Mueve tu cuerpo!



Toca tus codos por encima de la cabeza
y lleva tu tronco hacia un lado, sin despegar los pies del piso.
Mantén esta posición 10 segundos de cada lado.
Repite 3 veces el ejercicio.



Con la espalda recta, mueve tus brazos
por encima de tu cabeza de manera lateral.
Haz este movimiento 10 veces de cada lado
y repite 3 veces el ejercicio completo.

¡Mueve tu cuerpo!



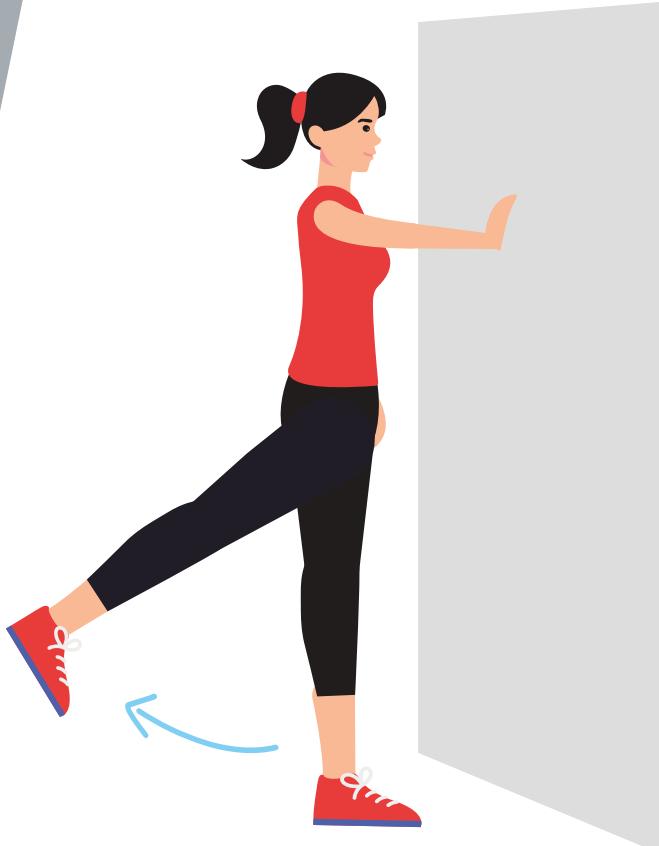
– Cadera y extremidades inferiores –



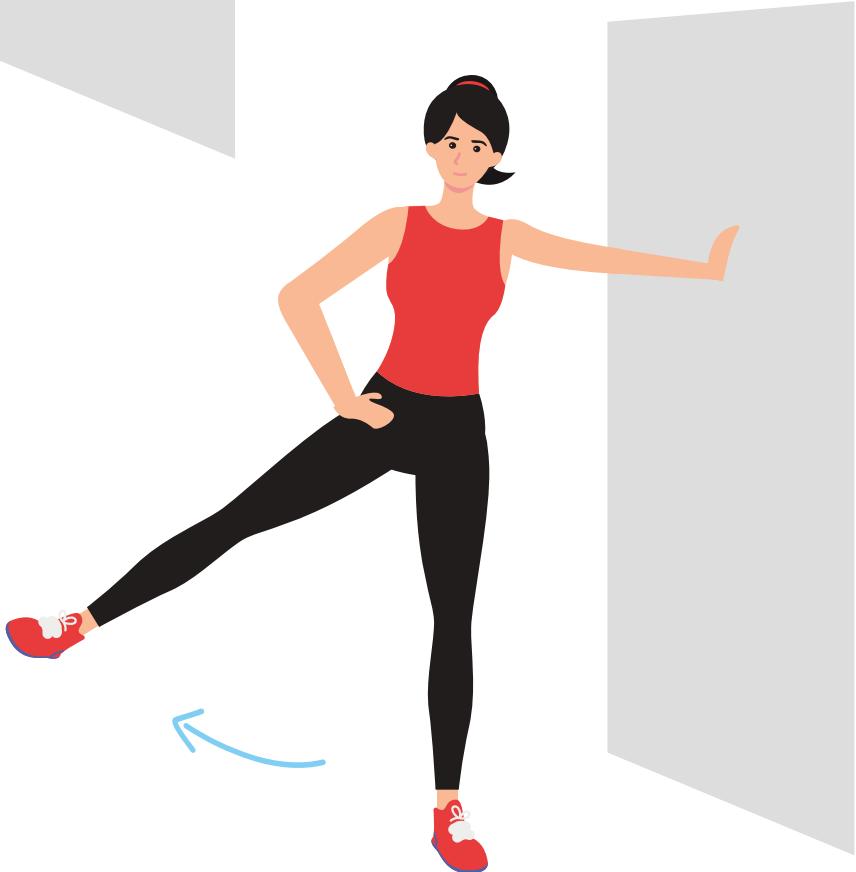
Mueve una pierna hacia adelante,
hacia atrás, hacia arriba y a los lados.

Repite este ejercicio 5 veces para cada pierna.

¡Mueve tu cuerpo!



Apóyate en una silla, mesa o pared
y lleva tu pierna hacia atrás.
Realiza 10 movimientos como este,
repitiéndolos 3 veces para cada pierna.



Apoyándote en una silla, mesa o pared,
lleva una pierna hacia un lado.
Realiza 10 movimientos, repitiéndolos
3 veces en cada pierna.

¡Mueve tu cuerpo!



Realiza sentadillas, asegurando que tus rodillas no sobrepasen la punta de tus pies.
Haz 10 series de 3 repeticiones.



Agáchate y gira el tronco, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás con la rodilla flexionada.
Realiza 5 movimientos alternando cada pierna.



Juegos mentales

1

Ejercicios para la comprensión



La comprensión es una de las capacidades cognitivas básicas que se encuentra relacionada con otras habilidades, de forma que ejercitárla y desarrollarla puede mejorar tu rendimiento.

Para ello, algunos ejercicios son:

- Leer un texto y responder después algunas preguntas sobre el mismo.
- Dar una serie de órdenes a una persona para que las execute. De esta manera, se comprueba si la acción corresponde con la orden emitida.
- Presentar una palabra y junto a ella otras como opciones de respuesta. La persona debe elegir la palabra que guarde relación con la palabra inicial.

2

Abecedario de la relajación



Actividad grupal

Cada participante elige una letra del abecedario y comienza a escribir palabras relacionadas con la relajación y que inicien con la letra seleccionada.

Ejemplo: A. - Autoconocimiento

El objetivo de la actividad...

Redactar, construir e idear los principios que les permitirán obtener y prolongar el estado de relajación para todos.



3

Ejercicios para estimular el hemisferio izquierdo y derecho



Marcha cruzada:

Toca tu rodilla derecha con tu mano izquierda y luego tu rodilla izquierda con tu mano derecha. Lo puedes realizar parado, sentado o acostado. Además, puedes cambiar el ejercicio tocando la punta de cada pie con la mano.

Figuras geométricas:

Dibuja con la mano derecha un cuadrado en el aire. Repítelo 10 veces. Despues, dibuja un triángulo en el aire con la mano izquierda y repítelo otras 10 veces. Finalmente, realiza ambos movimientos al mismo tiempo.

Bombeo de pantorilla:

Apoya las manos contra una pared o el respaldo de una silla. Estira totalmente la pierna izquierda hacia atrás y levanta el talón. Tu cuerpo debe estar inclinado hacia adelante en un ángulo de 45 grados. Exhala inclinándote contra la pared, mientras flexionas tu rodilla derecha y presonas el talón izquierdo contra el piso.

Inhala y regresa a tu posición inicial mientras te relajas y levantas el talón izquierdo. Repite el ejercicio 3 o más veces. Alterna con la otra pierna y repite.

El objetivo de este ejercicio es devolver a los pies y a las piernas la extensión natural de los tendones, mientras que se mejora la concentración, atención y comprensión.

El gancho de cook:

Parado, cruza tus pies de forma que no pierdas el equilibrio. Luego estira tus dos brazos hacia el frente y sepáralos el uno del otro. Las palmas de tus manos deben estar hacia afuera, con los pulgares apuntando hacia abajo. Despues, en esa misma posición, entrelaza tus manos y dedos de forma que los pulgares sigan apuntando hacia abajo y lleva lentamente tus manos entrelazadas hacia tu pecho, de manera que tus codos queden abajo y tus manos unidas debajo de tu mentón.

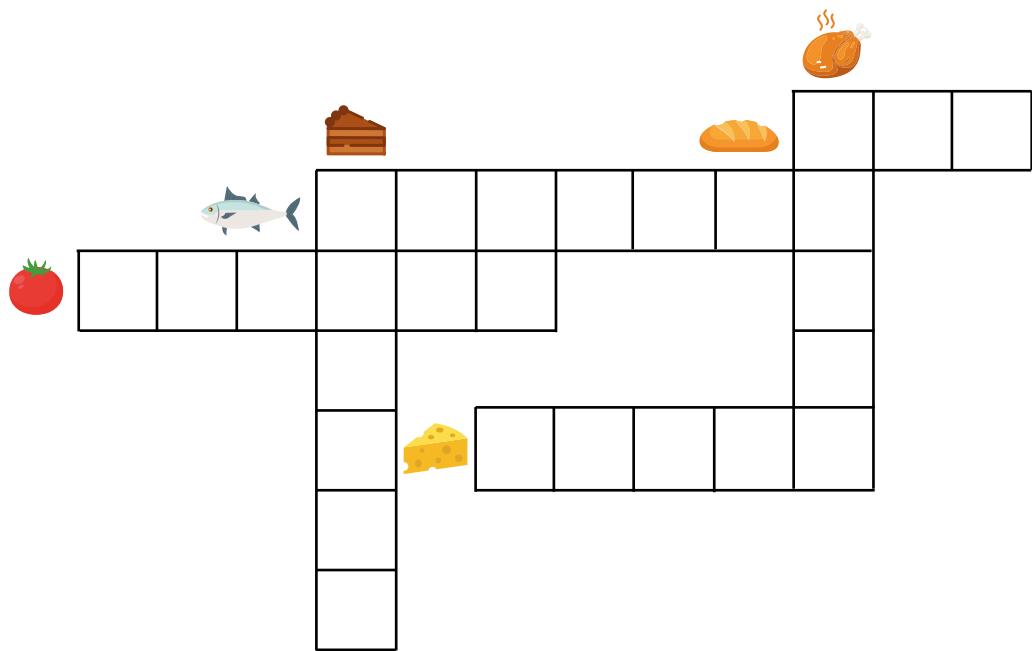
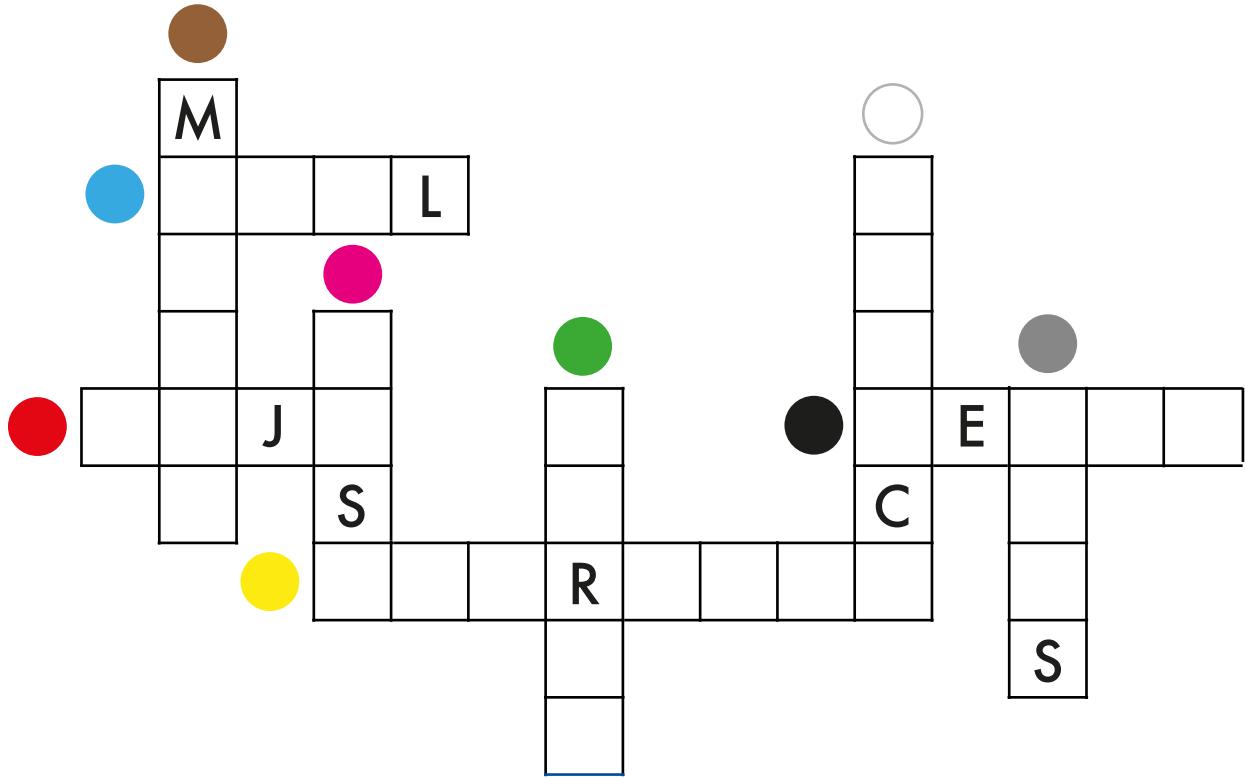
Mientras realizas estos movimientos debes apoyar tu lengua en el paladar, ya que esto hace que tu cerebro esté atento.

Repítelo varias veces.

¡Activa tu mente!



Crucigramas



¡Activa tu mente!



Sudoku

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

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

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

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

¡Activa tu mente!



Sudoku

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

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

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

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



Juego de mímica

Jugando en equipos...

A cada participante se le asigna una representación: profesión, lugar, nombre de una película, sentimiento, canción, etc.

El participante debe realizar la mímica correspondiente, logrando que sus compañeros adivinen de qué se trata.

Acertijos

1. ¿Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ninguna vez en cien años?
2. ¿Cuál neumático no gira a la derecha?
3. No es un ser vivo, pero tiene 5 dedos.
4. ¿Qué término en un diccionario se escribe incorrecto?
5. Un camión iba hacia un pueblo. En el camino se encontró con 4 autos más. ¿Cuántos vehículos se dirigían al pueblo?
6. Lastimamos sin movernos, envenenamos sin tocar. Podemos dar la razón y engañar. Nunca nos juzgan por el tamaño. ¿Quiénes somos?
7. ¿Con qué mano es mejor mezclar el caldo?
8. Aliméntame y viviré, dame agua y moriré.
¿Quién soy?
9. ¿Quién puede hacer muchos movimientos estando sentado?
10. ¿Qué se moja mientras seca?
11. Cuando más le quitas, más grande se vuelve. ¿Qué es?
12. Siempre estoy entre la tierra y el cielo. Suelo estar a distancia. Si intentas acercarte, me alejaré.
13. Iban caminando: el esposo y la mujer, el hermano y la hermana, el cuñado y el yerno. ¿Cuántas personas eran?
14. Sin luz no existo, pero si me miran me muero.
¿Quién soy?
15. Cada noche me asignan una tarea para la mañana siguiente y aunque siempre la cumple, siempre me regañan. ¿Quién soy?
16. ¿Qué puede viajar por todo el mundo estando siempre en un rincón?
17. ¿Qué es lo que siempre aumenta pero nunca disminuye?

1. R/: La letra "M" 2. R/: El neumático de repuesto. 3. R/: Un guante. 4. R/: La palabra "Incorrecto" 5. R/: Uno, el camión. 6. R/: Las palabras
7. R/: Es mejor hacerlo con un cucharón, no con las manos. 8. R/: El fuego 9. R/: Un ajedrecista. 10. R/: La toalla 11. R/: Un foso
12. R/: El horizonte 13. R/: Tres 14. R/: La sombra 15. R/: Un despertador 16. R/: Una estampilla postal 17. R/: La edad



Adivinanzas

Amarillo por fuera, amarillo por dentro y con un corazón en el centro.



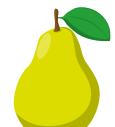
Soy pequeño y blandito, y mi casa llevo siempre sobre el lomito.



Cuando sonrías se asoman blancos como el azahar unas cositas que cortan y que pueden masticar.



Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga, espera.



Te la digo y no me entiendes, te la repito y no me comprendes.



Tengo agujas y no sé coser. Tengo números y no sé leer.



Dos pinzas tengo, hacia atrás camino, en el agua vivo, en el mar o en el río.



Todos me quieren para descansar, ¡si ya te lo he dicho!, no pienses más.



La A, anda, la B, besa, la C, reza ¿Qué fruta es esa?



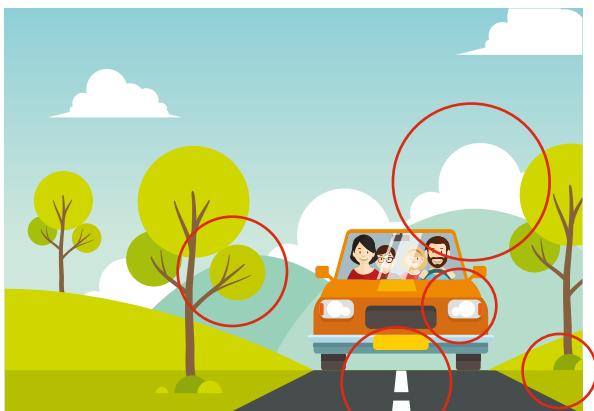
¡Activa tu mente!



Encuentra las 5 diferencias



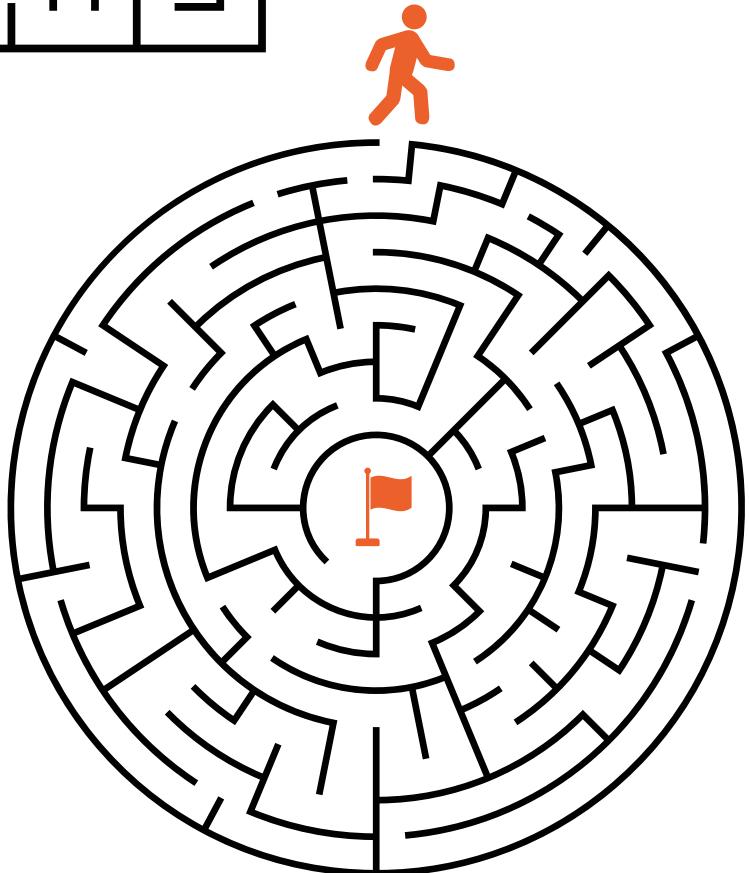
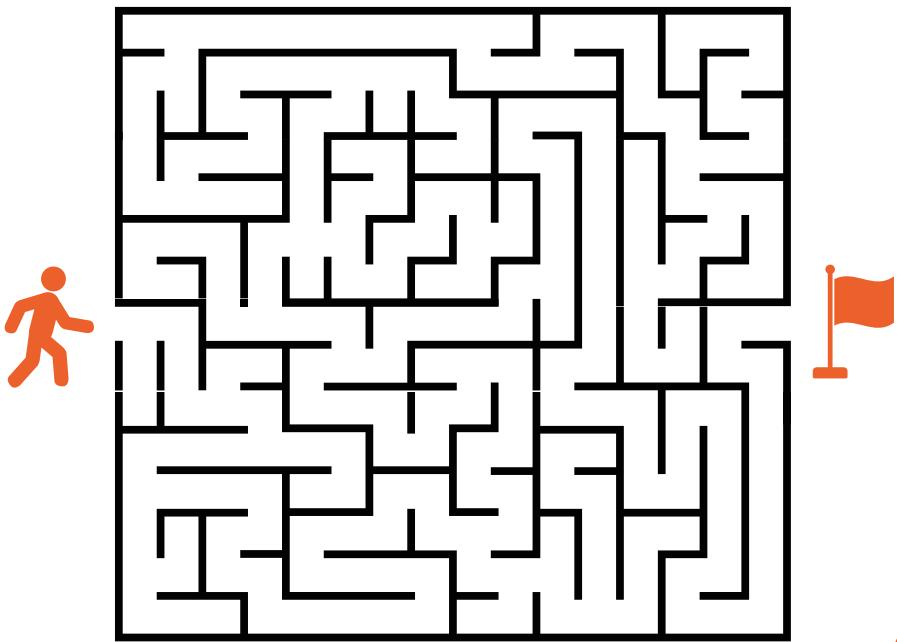
¡Activa tu mente!



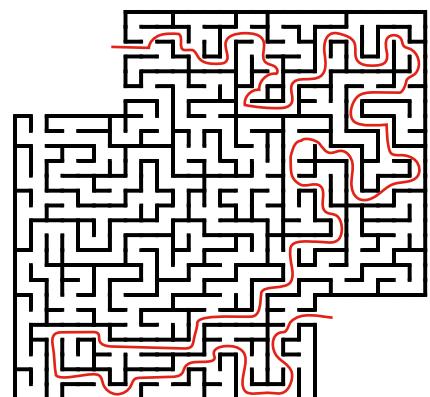
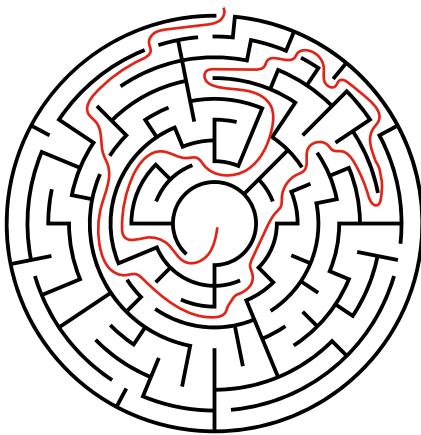
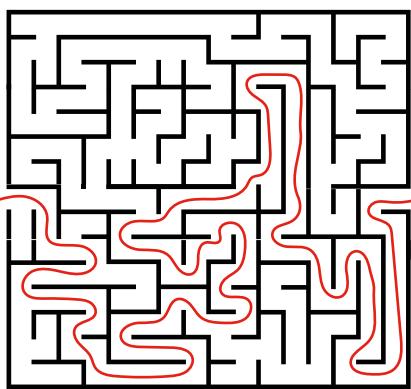
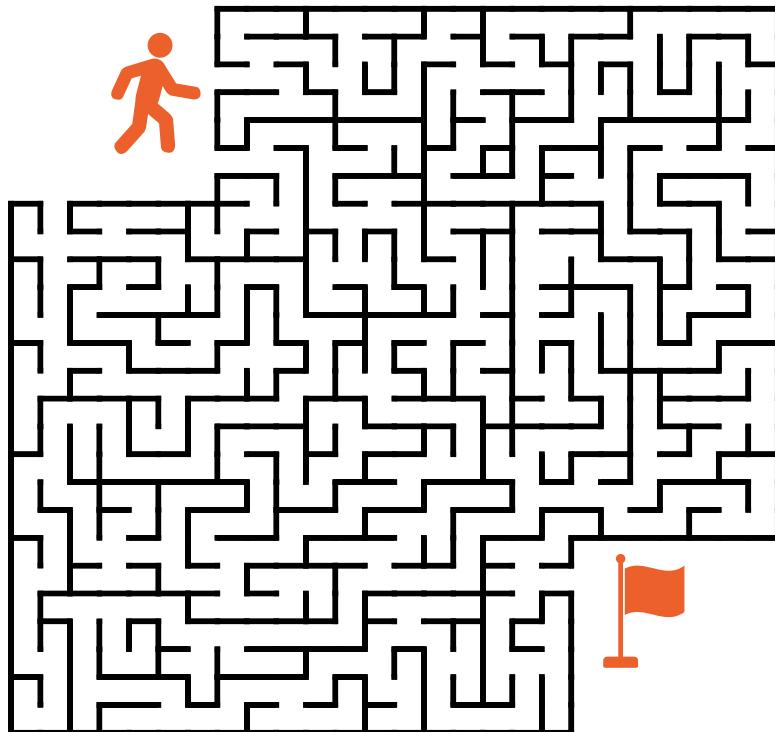
¡Activa tu mente!



Laberintos



¡Activa tu mente!



¡Activa tu mente!



Sopa de letras



Caballo



Foca



Jirafa



León

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



Perro



Pez



Ratón



Tortuga



Caballo



Conejo



Gallo



Gato

S	P	U	L	P	E	C
M	R	E	O	S	O	A
O	O	V	R	N	P	B
N	A	N	E	R	O	A
P	A	J	O	T	O	L
S	O	S	A	U	P	L
E	R	G	A	L	L	O



León



Mono



Pavo



Perro

¡Activa tu mente!



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



¡Es momento de meditar!



— ¿Cómo meditar? —

Guía para principiantes

Siéntate con la espalda relajada y por unos momentos permanece así. Luego piensa: "usaré este tiempo de la mejor manera que pueda, con la mayor conciencia, con una mente abierta y suave, para ayudarme a mí y a los demás".

Respira naturalmente y relaja todos los músculos.

Prueba esto por un rato y ve lo que sucede. No traigas a la mente demasiadas ideas sobre cómo meditar. Sólo permítete estar en un estado natural.

Cada vez que se te olvide lo que haces, sólo regresa al principio otra vez.

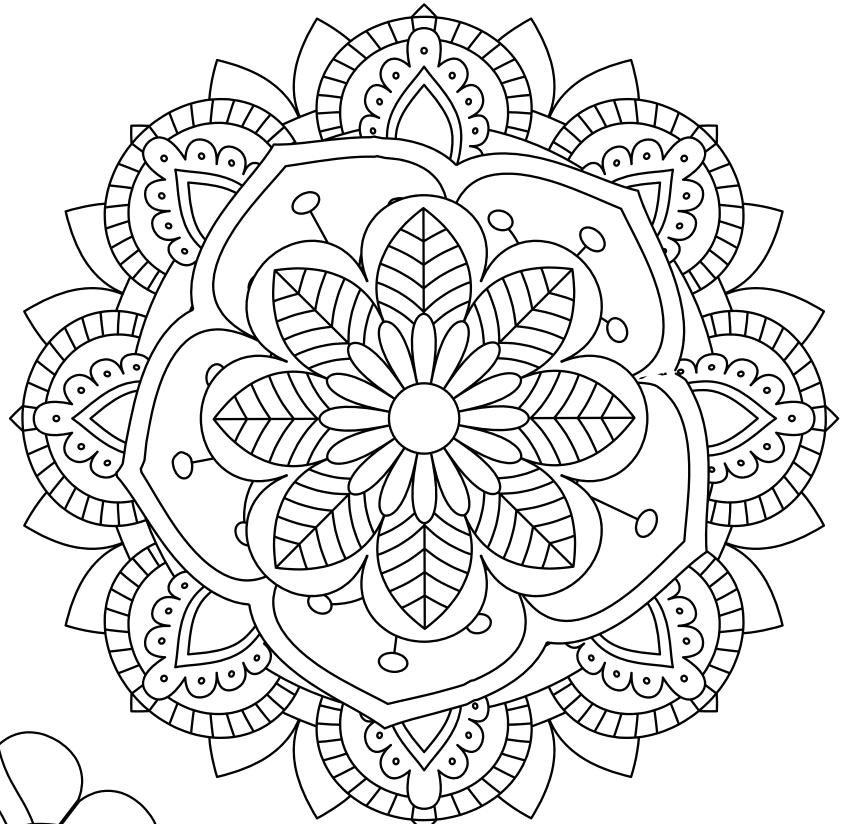
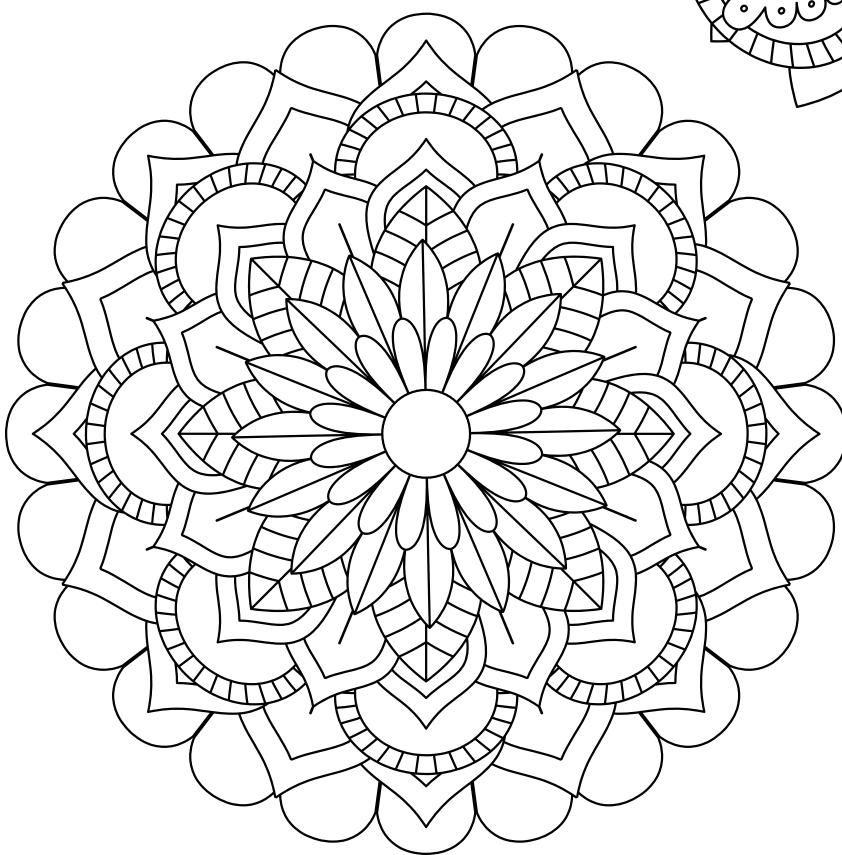
Detente después de 5 minutos y pide un deseo: que la bondad de estar presente, suave y con una mente abierta, beneficie a los demás y a mí.



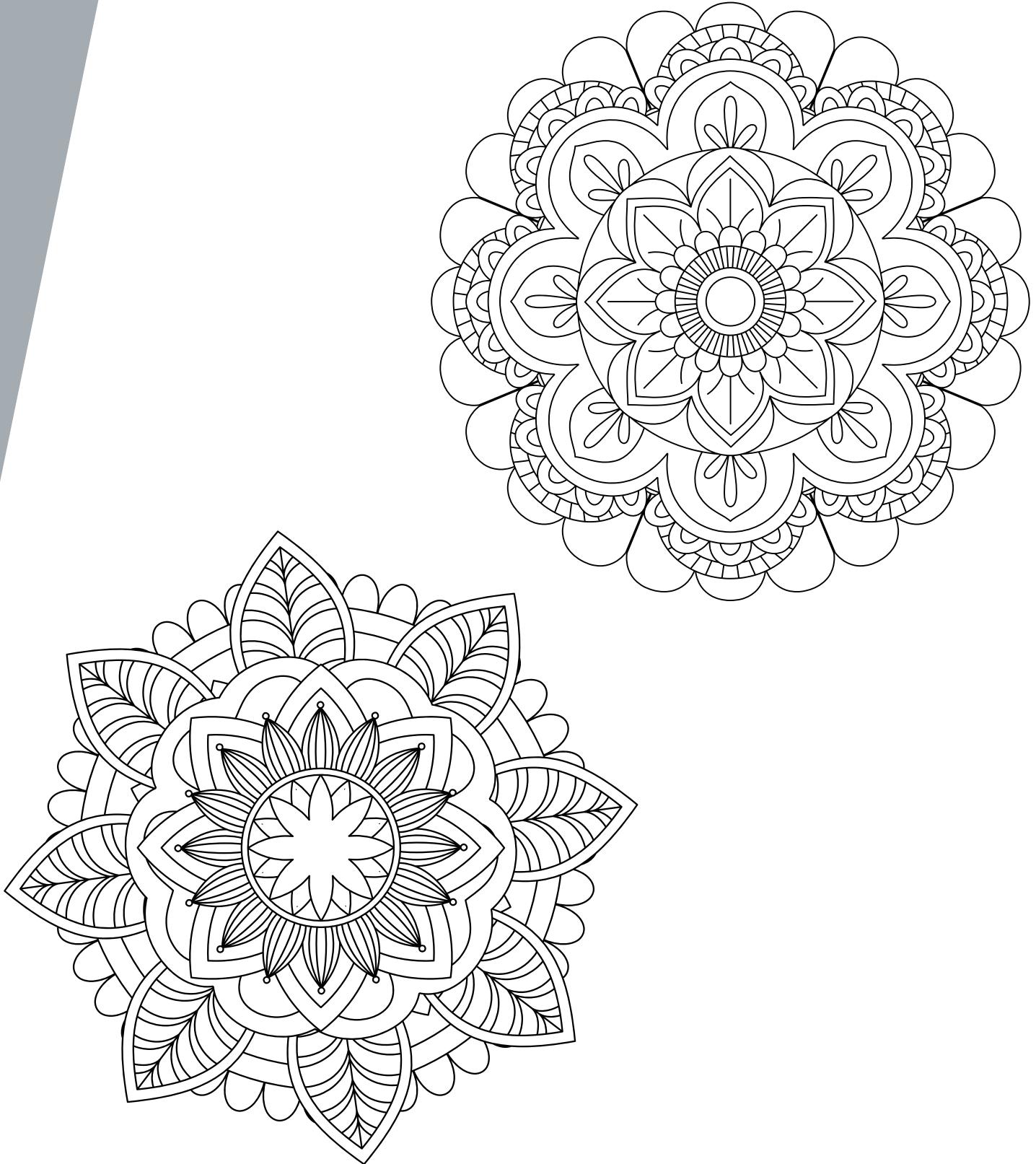
¡Es momento de
meditar!



— Colorea estos mandalas —



¡Es momento de
meditar!





Aromaterapia

Puedes acompañar la meditación con esencias o aromas con las cuales se logre tranquilidad.

Se puede hacer la meditación cerrando los ojos y oliendo la esencia, tratando de identificar de qué olor se trata.



METTA para suavizar y abrir el corazón

METTA es una práctica que usa frases específicas para mandar deseos de amor y bondad a uno mismo, los seres queridos, personas neutrales, personas difíciles y todos los seres en todas partes del mundo, sin excepción.

Puedes escoger tres o cuatro de las siguientes frases o crear las propias:

- Que me sienta lleno de bondad amorosa.
- Que me sienta a salvo de peligros.
- Que yo me acepte tal como soy.
- Que yo me sienta en paz y a gusto.
- Que esté en el aquí y el ahora.

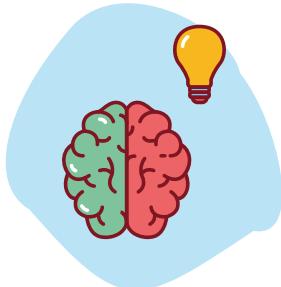
Pasa unos minutos ofreciéndote a ti mismo estas frases, tomando el tiempo para detectar las imágenes que provocan. Después haz lo mismo ofreciéndoselas a las otras personas.

Puedes hacer esta práctica al principio y/o al final del día.



Técnica de visualización - imaginación

Durante 2 o 3 minutos, lleva a tu mente imágenes o sensaciones agradables o neutras sobre temas como paisajes, colores, sonidos, sabores y olores.



Automasaje

Hazte un masaje a ti mismo en el cuello, hombros o la cara, utilizando las yemas de tus dedos.

Masaje a otra persona

Coloca las manos sobre la espalda del otro.

Con las palmas, haz movimientos en forma de círculos por toda la zona.

Repite el movimiento con la yema de los dedos.

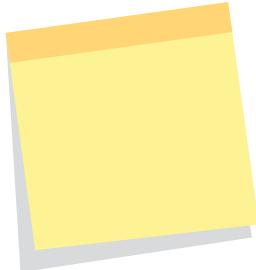


Agradecimiento

Llama o envía un mensaje a un familiar para agradecerle por algo y/o compartirle palabras agradables.

Dinámica del aprecio

En grupo, los participantes deben escribir sobre un papel un mensaje de aprecio a otro participante y entregárselo diciendo unas palabras de agradecimiento.



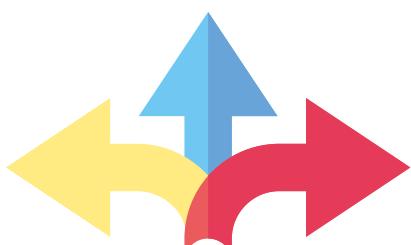
Taller de los abrazos



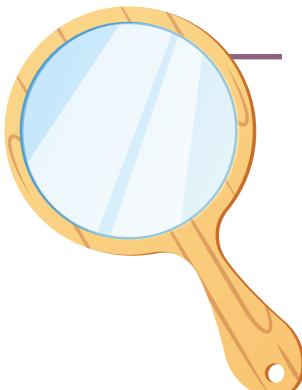
Los participantes caminan libremente por el salón de la dinámica. El líder o facilitador les da la indicación de detenerse para dar un abrazo a la persona que haya quedado frente a ellos. El ejercicio se repite varias veces.

— Actividad de órdenes contrarias —

En esta dinámica se reciben órdenes y se realizan las actividades contrarias a lo que se menciona, con el fin de favorecer la comunicación y la agilidad mental entre los participantes.



Dinámica del espejo



Para mejorar la comunicación no verbal entre un grupo de personas, el líder debe indicar al grupo que realice movimientos y gestos en orden consecutivo.

Dinámica del desapego



Todos los participantes formarán un círculo y se enumerarán. En el centro del círculo habrá una mesa con dulces y en orden numérico cada participante deberá tomar el dulce que más le guste. Los participantes podrán robar a otros el dulce que ya hayan tomado. Al final, quien dirige la actividad deberá pedir a los participantes que entreguen su dulce a quien esté de su lado derecho.

El ahorcado

El líder de la actividad elige la palabra que los demás deberán adivinar y dibuja el número de rayas que correspondan a las letras de la palabra. Los participantes deben ir diciendo letras hasta lograr descifrar la palabra. Cada vez que los participantes se equivoquen, el líder dibujará la parte del cuerpo de un hombre siendo ahorcado. Los participantes deberán adivinar la palabra antes de que se forme el ahorcado completo.

Buscando caras



En silencio, uno de los participantes observa la cara de las personas que tiene a su alrededor. Después, se vendan los ojos del participante para que con las manos descubra a cada una de las personas que están en frente.

Teléfono descompuesto

Los participantes forman una fila y el líder le dice una oración al oído al primero de ellos. Los participantes deben pasar la información uno a uno hasta el otro extremo de la fila, en busca de que la oración sea la misma hasta el final.



Convierte tu dormitorio en un spa



Haz de tu habitación un espacio agradable, tranquilo y relajante. Para ello, deshazte de aparatos de ejercicio y apaga los televisores y tu celular, ya que la luz azul en las pantallas tiene el mismo efecto en tu cerebro que la luz solar, no permitiendo el descanso profundo.

Regula tu consumo de cafeína

Evita o disminuye la cafeína después del mediodía.

Recuerda que si bien hay cafeína en el café, esta también se encuentra en los refrescos de cola, el té y, en menor proporción, en el chocolate.

Las bebidas energetizantes contienen una gran cantidad de esta sustancia.



El consumo diario de café no deberá superar dos tazas al día.

Cuida tu sueño diario



Los tiempos de sueño recomendados son entre 7.5 a 8 horas diarias.

Lleva un diario de sueño en el que registres cuántas horas duermes cada día, incluyendo si tomaste siesta o si despertaste en medio de la noche.

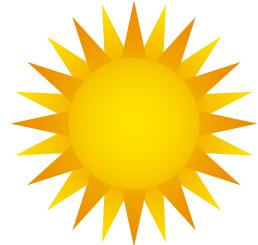
Nota cómo te sentiste en la mañana: ¿renovado y listo para conquistar el mundo o cansado y fatigado?

Esto te ayudará a mejorar tus tiempos y espacios de descanso.

Toma un poco de sol

La luz del sol mantiene el tic-tac de tu reloj interno.

Al despertar, busca pasar al menos 15 minutos bajo el sol de la mañana. ¡Asegúrate de usar protector solar!



Maneja tu reloj interno



Acuéstate aproximadamente a la misma hora todas las noches.

No duerma más de la cuenta los fines de semana.

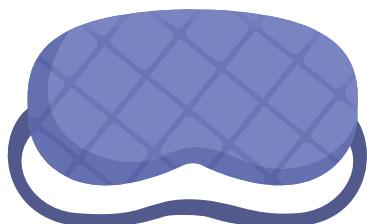
Si debes tomar una siesta, no lo hagas después de las 3 p.m. y programa la alarma para que no duermas más de una hora.

Mantente fresco

Tener la habitación un poco fría te permitirá dormir mejor.

Tomar un baño caliente antes de acostarte es una buena idea, porque una vez que salgas del baño tu cuerpo se enfriará más rápidamente, lo que te ayudará a quedarte dormido.

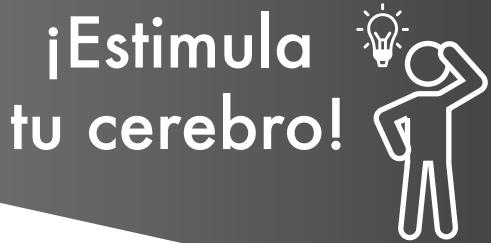
Promoviendo el descanso



Oscurece tu cuarto, instalando cortinas que bloqueen la luz y absorban el sonido.

Usa antifaz para dormir.

Si vives en un lugar ruidoso, usa tapones oídos.



— Memoriza números y colores —

En la primera línea, memoriza la asignación de cada número en cada color.

Después, en las líneas 2 y 3 escribe debajo de cada color el número que le corresponde.

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

Ahora, memoriza la asignación de cada número en cada color en la primera línea.

Después, en las líneas 2 y 3 colorea encima de cada número con el color que le corresponda.

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

Nuevamente, en la primera línea, memoriza la asignación de cada número en cada color.

Después, en las líneas 2 y 3 escribe debajo de cada color el número que le corresponde.

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

¡Estimula tu cerebro!



Una vez más, memoriza la asignación de cada número en cada color en la primera línea.
Después, en las líneas 2 y 3 colorea encima de cada número con el color que le corresponda.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

3.	1.	8.	5.	2.	7.	6.	6.

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

¡Hazlo de nuevo! Memoriza la asignación de cada número en cada color.
Después, en las líneas 2 y 3 escribe debajo de cada color el número que le corresponde.

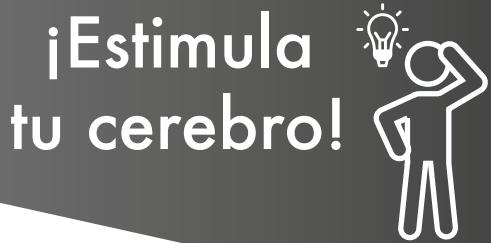
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Por última vez, memoriza la asignación de cada número en cada color en la primera línea.
Después, en las líneas 2 y 3 colorea encima de cada número con el color que le corresponda.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

3.	1.	8.	5.	2.	7.	6.	6.

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



Analiza letras y números

En cada fila, compara la columna de la izquierda con la de la derecha y comprueba si en ambas columnas aparecen las mismas letras.

Si no es así, anota en la última columna cuál es la letra que no aparece en ambas.

1°	KYTUHCBQ	QHBYTCK
2°	CPYTGHÑO	YÑPCHTG
3°	LADIZFS	DJSAFILZ
4°	NBMOPRCV	CBNVMPO
5°	FTBXULG	ELBGUFXT

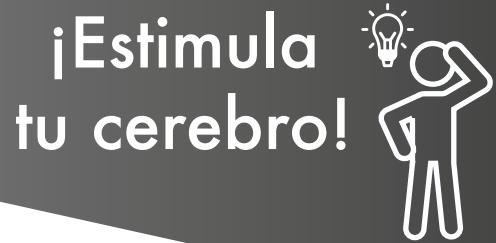
1°	U
2°	
3°	
4°	
5°	

1°	ZPÑEVID	ÑIPVSDEZ
2°	UYHLCAKG	KUGYHAC
3°	TBPRQCFG	RGBPTCF
4°	DIFOJNHU	JUHODFN
5°	BLAXFWM	LXNWTFAMB

1°	
2°	
3°	
4°	
5°	

1°	TRIGUVSD	UDTSIVR
2°	ÑEPKBCXO	POKÑXEC
3°	DLMIHRZ	RYZDIMRH
4°	FOLPABM	POBLMAFH
5°	NJHPRSW	SWPHRGNJ

1°	
2°	
3°	
4°	
5°	



Repite el ejercicio, esta vez comparando en cada fila la columna de la izquierda con la de la derecha para comprobar si en ambas columnas aparecen los mismos números.

Si no es así, anota en la última columna cuál es el número que no aparece en ambas.

1°	2584190	94203158
2°	71365984	3748156
3°	60417258	8427165
4°	3579142	28349175
5°	95134706	0764594

1°	
2°	
3°	
4°	
5°	

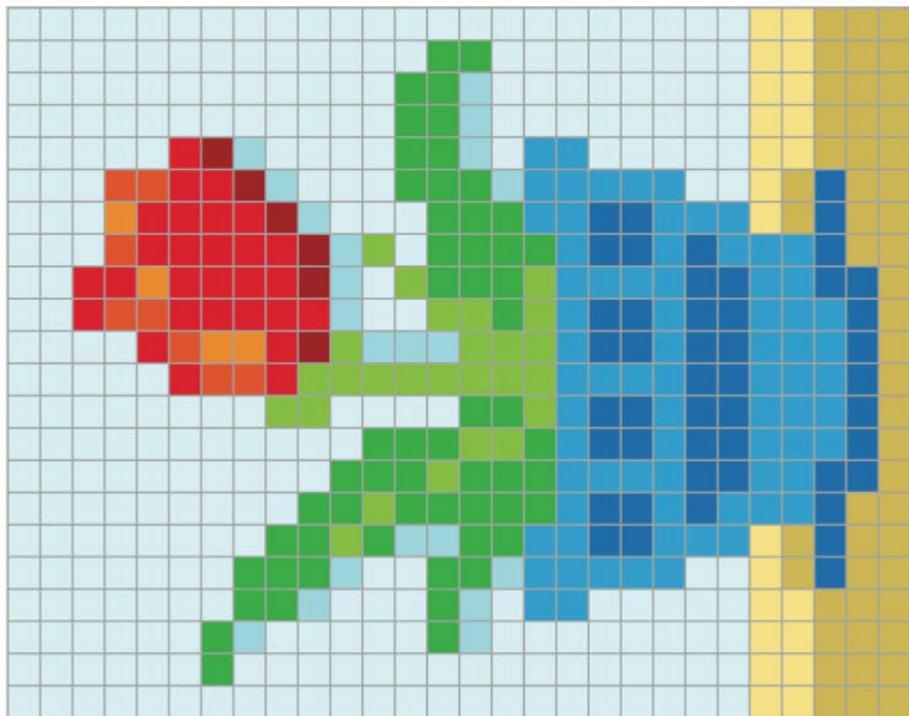
1°	10928635	3128950
2°	74561923	9531645
3°	80432359	0893524
4°	47261853	2364817
5°	91051736	7601951

1°	
2°	
3°	
4°	
5°	

¡Fortalece tu concentración!



Colorea conforme a los números



- 0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
- 6	- 7	- 8	- 9	- 10	- 11

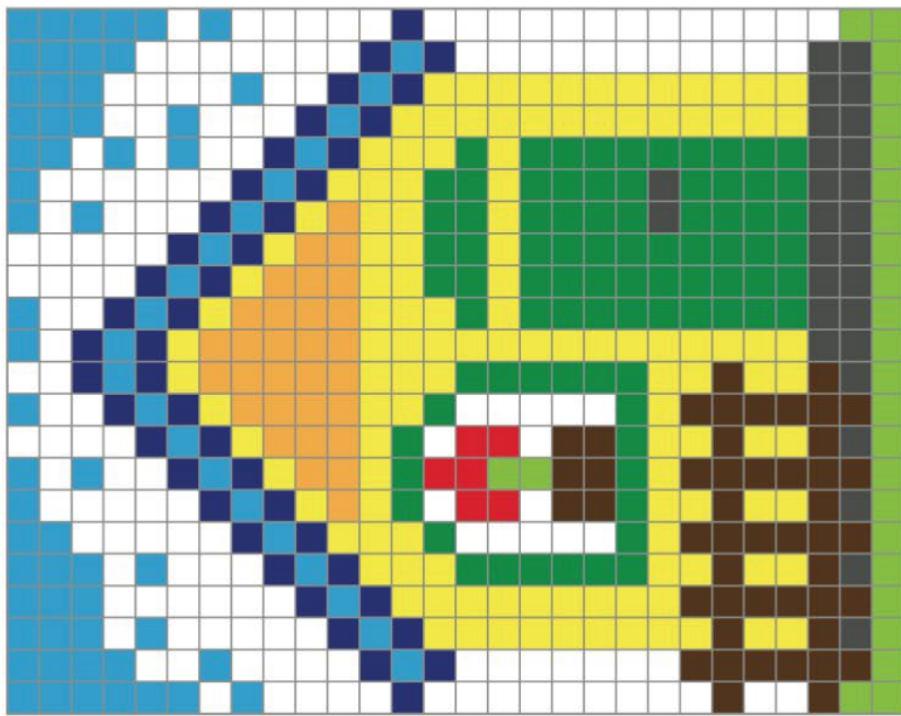
- 0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
- 6	- 7	- 8	- 9	- 10	- 11

¡Fortalece tu
concentración!



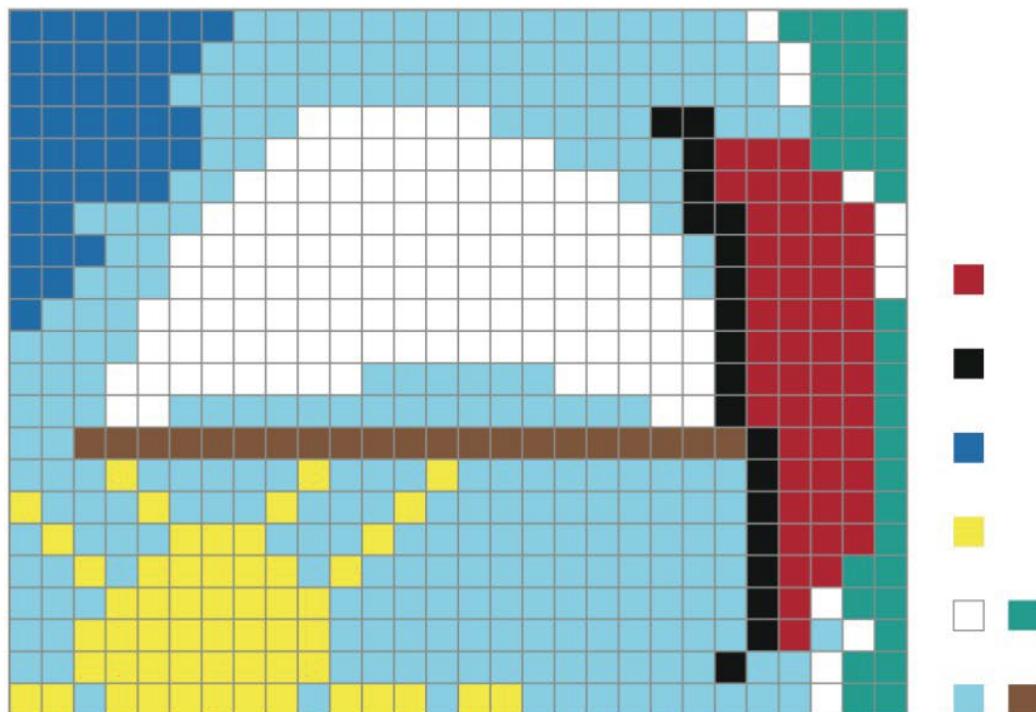
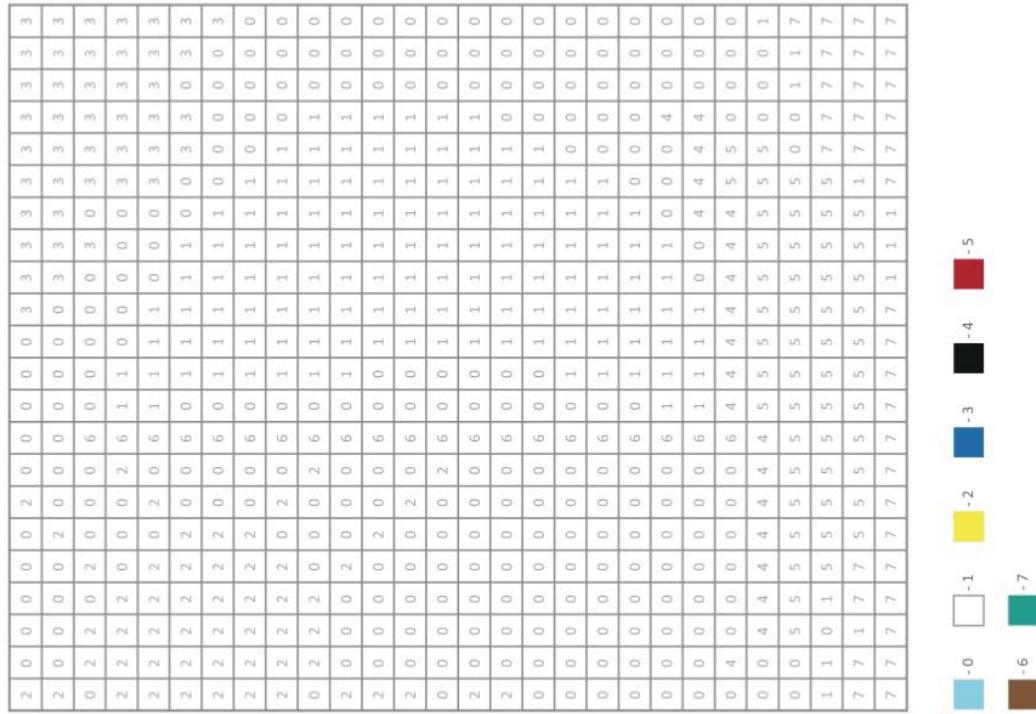
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
6	6	6	6	0	0	6	0	0	7	7	0	0	0	6	0	0	6	6	6
6	6	0	0	0	0	0	0	0	7	6	6	7	0	0	0	6	0	0	6
6	0	6	0	6	0	0	0	7	6	7	7	6	7	0	0	0	0	0	6
6	0	0	0	0	0	0	0	7	6	7	4	4	7	6	7	0	0	6	0
0	6	0	0	0	0	7	6	7	4	3	3	4	7	6	7	0	0	0	6
6	0	0	0	0	7	6	7	4	3	3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

- 0 □
- 1 ■
- 2 ■
- 3 ■
- 4 ■
- 5 ■
- 6 ■
- 7 ■
- 8 ■
- 9 ■

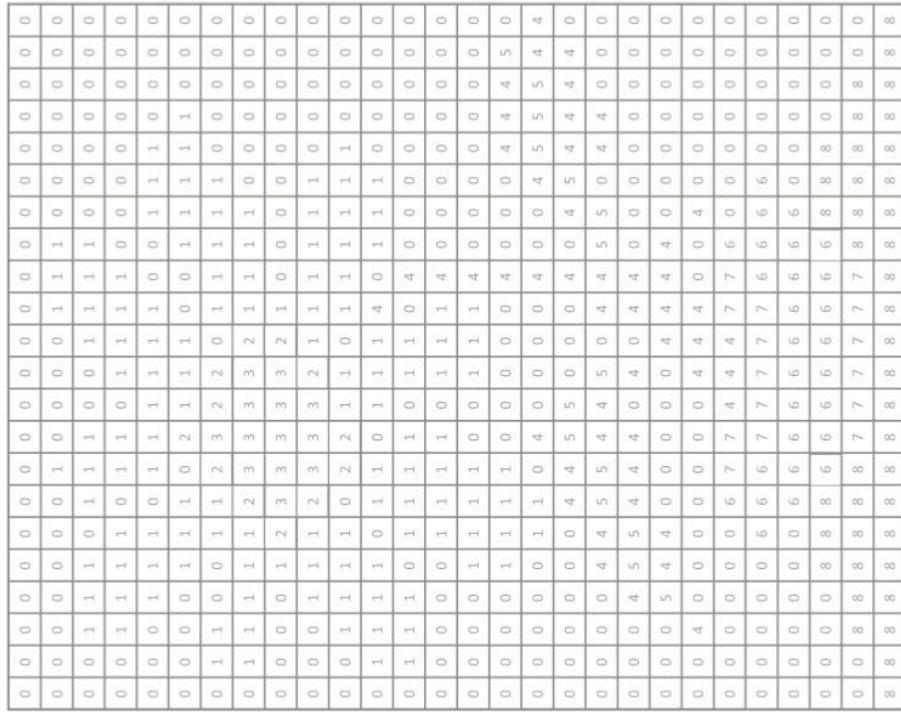


- 0 □
- 1 ■
- 2 ■
- 3 ■
- 4 ■
- 5 ■
- 6 ■
- 7 ■
- 8 ■
- 9 ■

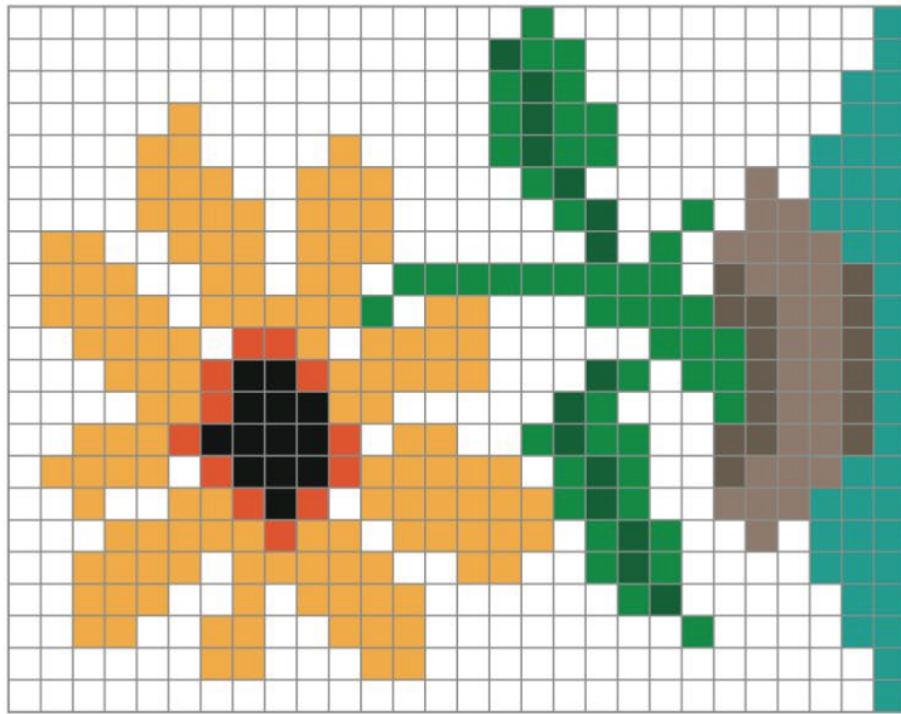
¡Fortalece tu
concentración!



¡Fortalece tu concentración!

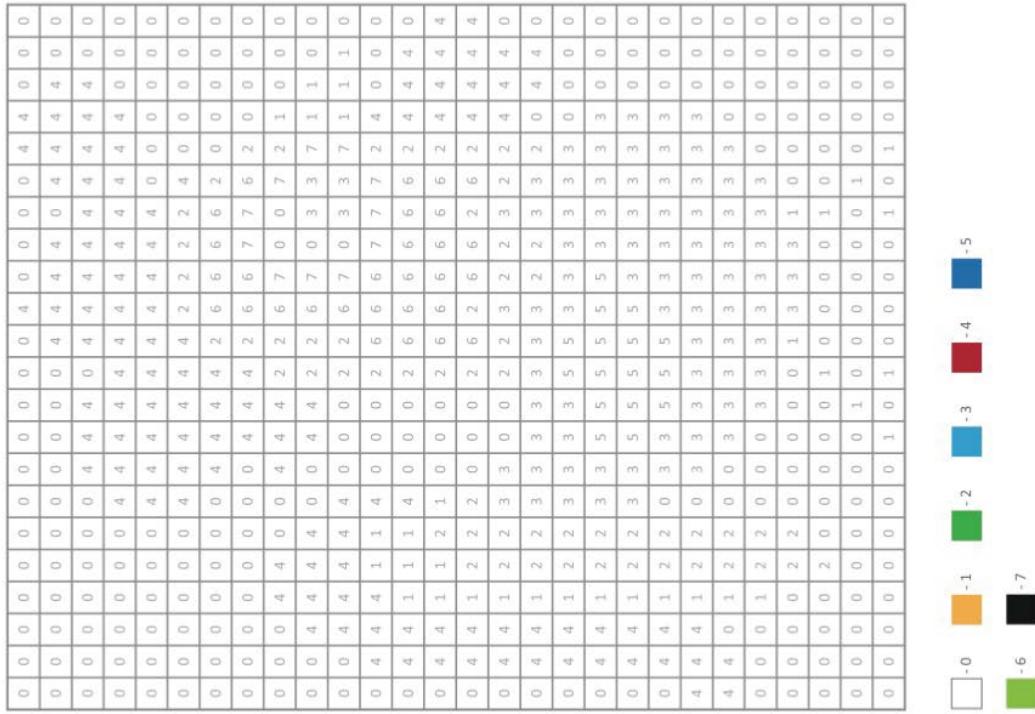


-0 -1 -2 -3 -4 -5
-6 -7 -8



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

¡Fortalece tu
concentración!

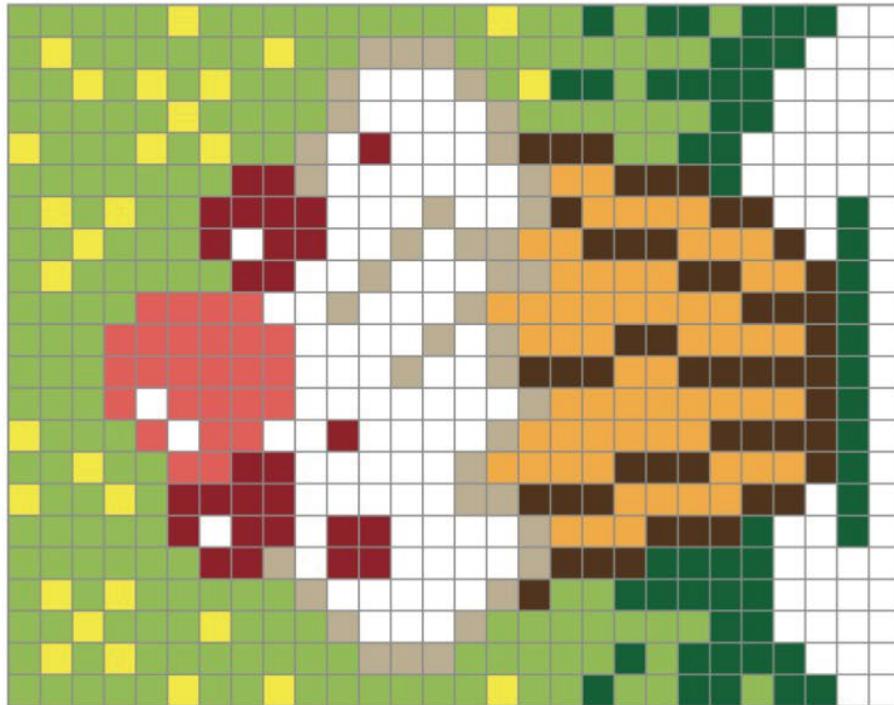


¡Fortalece tu concentración!

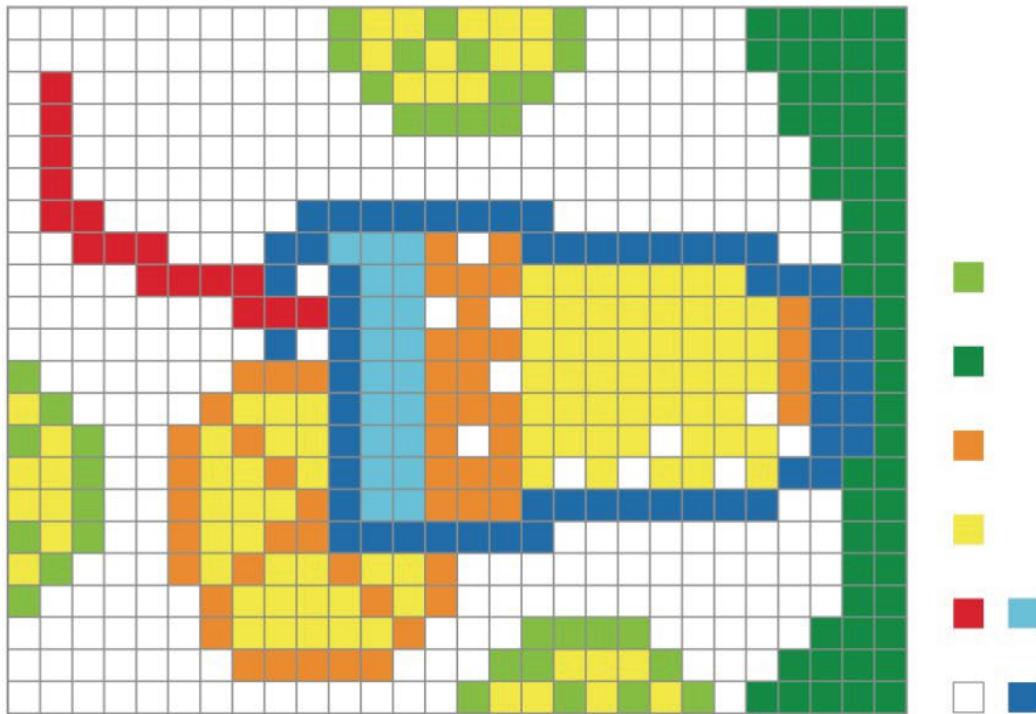
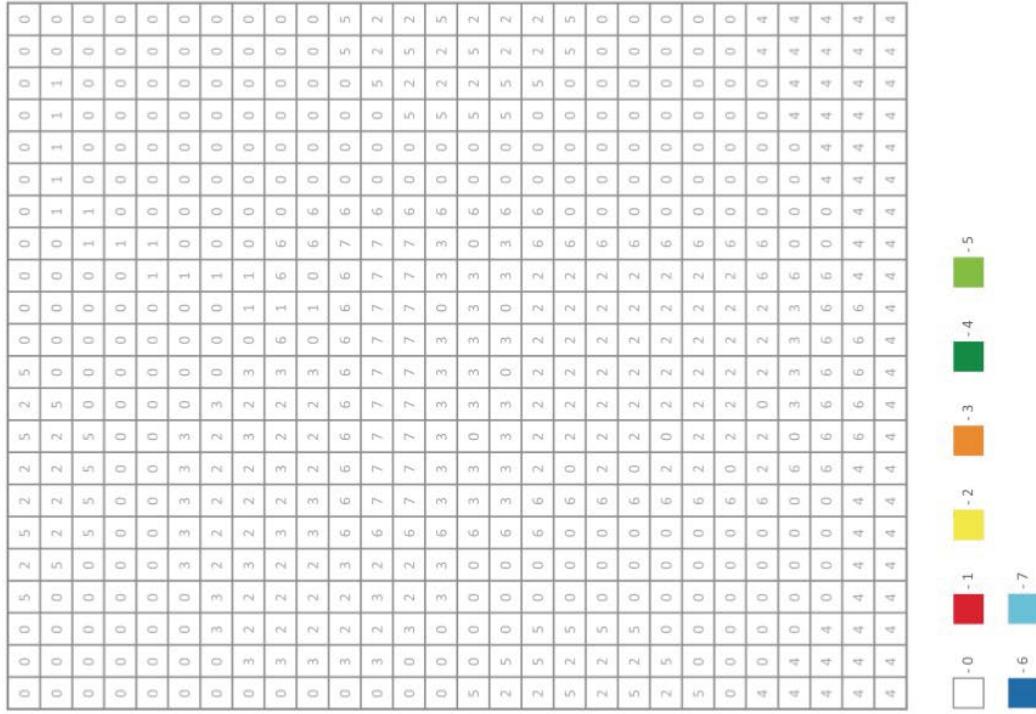


- 0	- 1	- 2	- 3	- 4	- 5
					

¡Fortalece tu concentración!



¡Fortalece tu concentración!





MANUAL DE PAUSAS PARA LA SALUD