

# 10 retos en 10 días

Nesta actividade recóllense 10 propostas para que os maiores fagan nas súas casas. Poden contar coa axuda dos seus cuidadores ou da súa familia, quenes tamén poden participar levando a cabo as mesmas actividades en forma de xogo ou reto.

Os obxetivos son: manterse activo a través da estimulación cognitiva, fomentar a creatividade coa execución de novas actividades e extender a participación ó resto da familia.

## 1. Obxetos sobre a mesa.

Con esta proposta traballaremos a memoria visual e para elo precisaremos unha mesa na que podamos traballar cómodamente e un número de obxetos entre 10 e 20. Estes deben ser pequenos e preferiblemente recoñecibles de xeito doado.

A actividade consiste en poner os obxetos enriba da mesa e observalos con atención durante un tempo de un minuto. Despois, impedindo velos, cubríndoos cun pano ou mesmo tapando os ollos, a persoa que os observou tentará de lembrar todos.

Se participa unha única persoa pode xirarse para non ver a mesa e escribir o recordo nun papel e se participan varias, serán os outros os que lle fagan as preguntas. Poderase variar o nivel de dificultade aumentando o número de obxetos ou pedindo tamén o recordo do lugar que ocupaban na mesa.



## 2. Bolsa chea.

Co fin de traballar a percepción táctil e a concentración, propónse esta axctividade para a cal necesitaremos: unha bolsa ou un saquiño pequeno, que sexa opaco e no que podamos axustar a abertura, e obxectos pequenos, 5 ou 6, que podamos meter na bolsa e que non sexan punzantes ou cortanes. Valería unha chave, unha goma, un dedal ou mesmo un garbanzo.

Para este xogo precisaremos dun mínimo de dúas persoas que poderán intercambiar os papeis en cada rolda.

Despois de meter os obxectos na bolsa, a persoa participante tratará de recoñécelos polo tacto antes de sacalos para saber si acertou ou non.



### 3. Botellas aromáticas.

Con esta actividade estimularemos a nosa percepción olfativa. Necesitaremos catro ou cinco botellas pequenas baleiras para enchelas con sustancias ou productos que sexan olorosos e recoñecibles, por exemplo: vinagre, café, canela ou unha colonia.

E conveniente tapar o interior das botellas, envolvendoas con papel ou cunha bolsa, para que non se vexa o que conteñen. Logo, presentarlás á persoa participante para que, co seu arrececer, identifique o que teñen no seu interior.



#### 4. Nova cociña.

Para esta tarefa precisaremos sacar a nosa creatividade. Trátase de facer un plato novo, que poderemos desfrutar no noso xantar ou na merienda.

Atendendo ós ingredientes que teñamos na casa, ou a posibilidade de conseguilos, buscaremos unha receita que nunca antes fixéramos. Podemos buscar nun libro de cociña, en internet ou a través dalguén que coñezamos con dotes culinarias.

Tentaremos reproducir a receita seguindo os pasos que nos dean e poderémola compartir e mesmo incorporala á nosa dieta.



## 5. Man non dominante.

Polo xeral, todos temos unha man dominante coa que facemos a meirande parte das cousas, sexamos destros ou zurdos, agás os ambidestros. Eles non teñen man dominante porque traballan coas dúas.

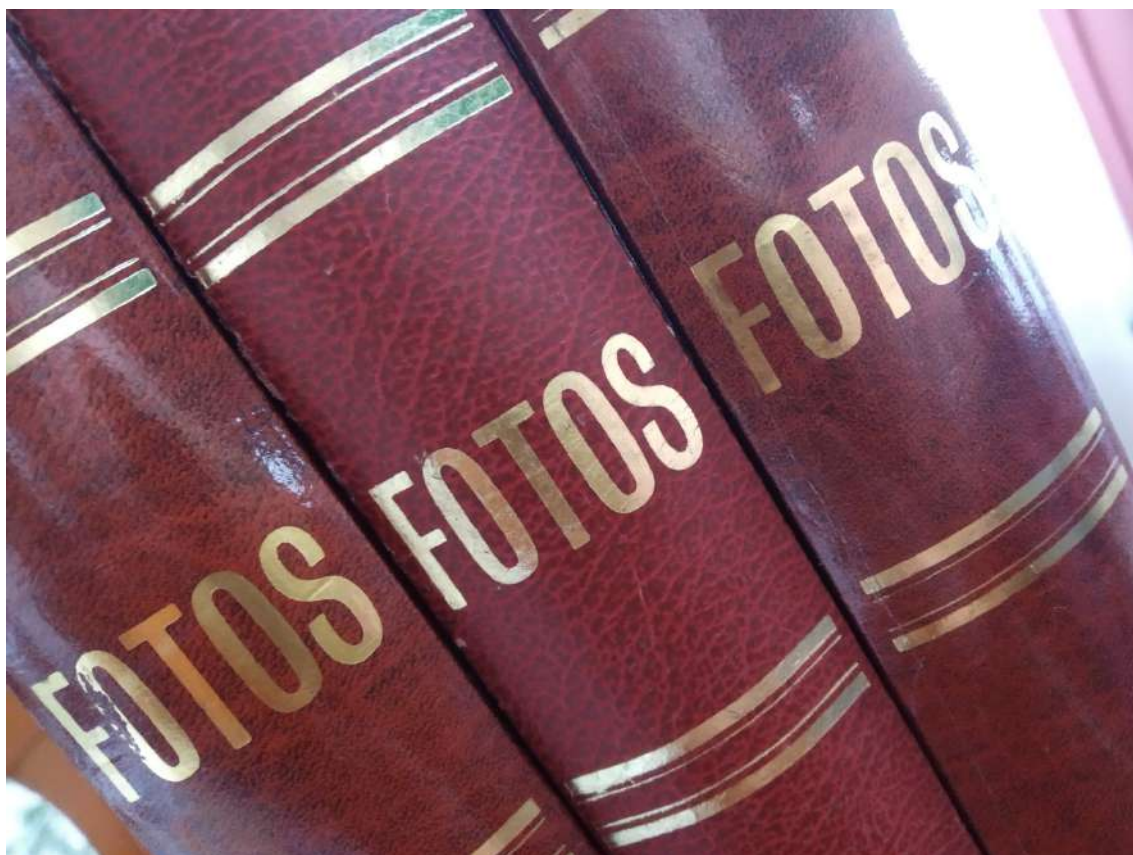
Con esta actividade, buscaremos traballar o hemisferio do cerebro que menos empregamos facendo actividades cotiás coa man contraria.

É sinxelo e podemos practicar con calquera cousa que requira manipulación: comer cunha culler, beber un vaso de auga, pasar as follas do xornal ou mesmo escribir. Pero sempre procurando empregar a man contraria á que adoitamos para esas actividades.



## 6. Fotos e memorias.

Un bo exercicio para a nosa memoria autobiográfica, tanto cognitivo como emocional, é repasar as fotos da nosa vida. As lembranzas que temos ó visitar os álbumes de fotos que temos por casa. Podemos ordealas por fechas ou simplemente miralas e recordar a parte da nosa vida que se plasma nelas.



## 7. Horta na casa.

Estando en tempo de primaveira podemos facer unha pequena horta na casa ou, se temos un terreno ou xardín, un semilleiro para transplantar cando chegue o tempo.

Precisamos terra, algún recipiente ó que lle podamos facer uns buratos na parte de abaixo e as semillas, que poderemos sacar de un tomate ou dun pemento que teñamos na casa.

Temos que limpar ben as semillas e poñelas nos recipientes, cubrindoas cun pouco de terra húmida. En poucos días veremos como saen os brotes das nosas plantas e coa súa semente e coidado traballaremos as habilidades manipulativas.

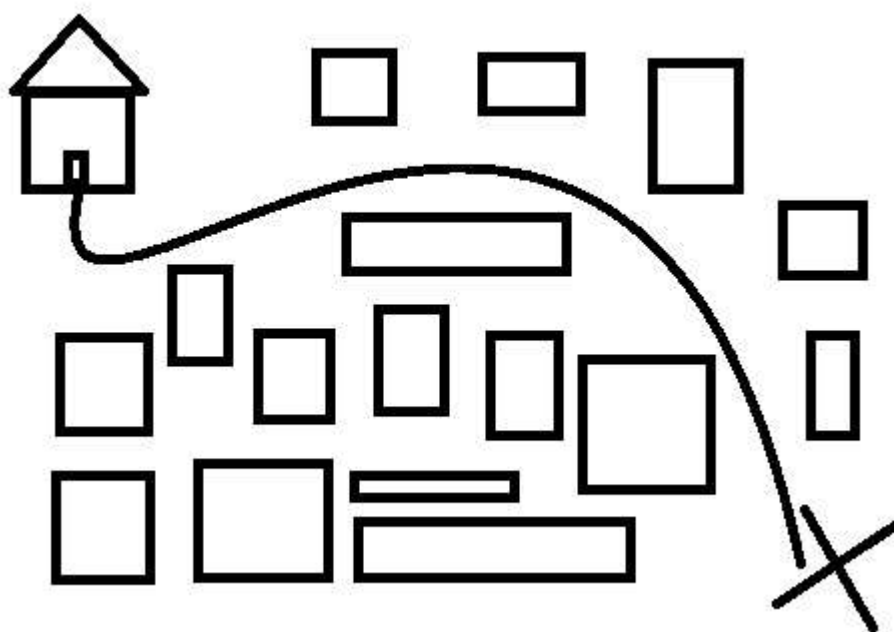




## 8. Novo rueiro.

Aproveitando algún paseo que deamos, para ir mercar o pan, ou facer algún recado, tentaremos variar a ruta de costume escollendo outras rutas. Non é necesario que deamos moita volta, pero na medida en que variemos a ruta habitual, estaremos traballando a nosa memoria espacial.

Tendo en conta as actuáis restriccións para saír da casa, tamén podemos practicar recitando a ruta que escolleríamos sen movernos da casa, tentando visualizar as rúas e todo o percorrido.

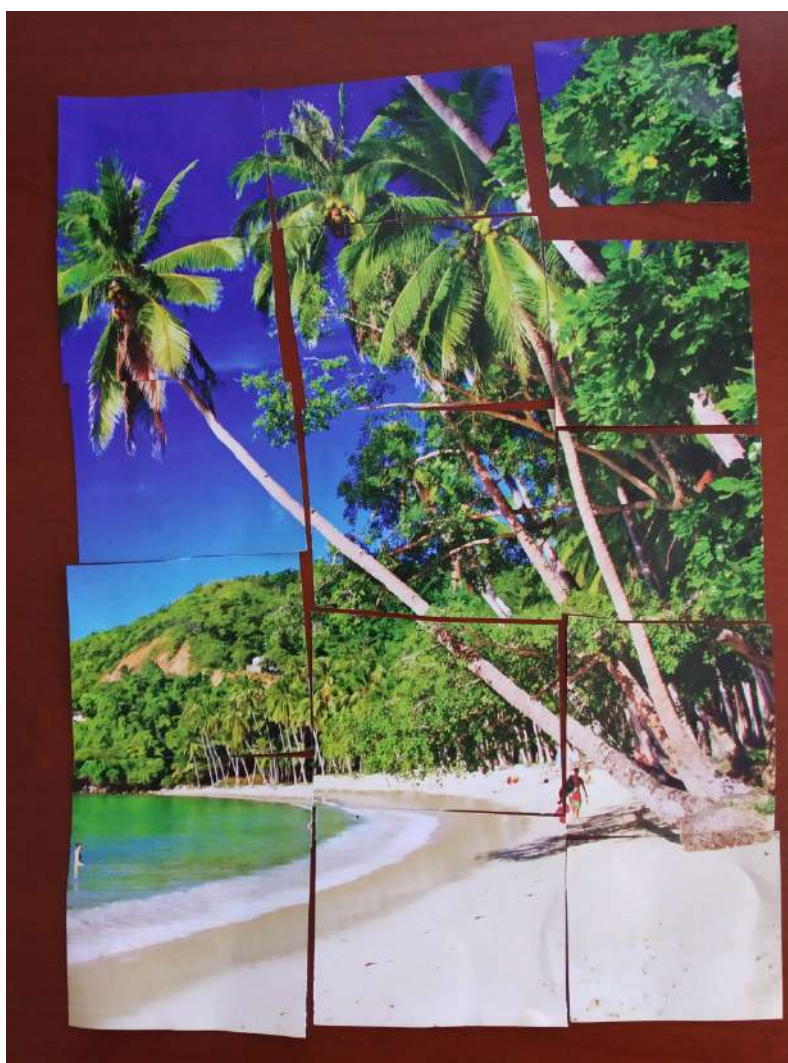


## 9. Crebacabezas caseiro.

Para levar a cabo este xogo no que poñeremos en marcha as nosas habilidades manipulativas e a nosa memoria, primeiro teremos que construílo. So necesitaremos unha folla dunha revista ou unha cartolina do tamaño dun folio na que haxa algún debuxo. É importante que teña algo de consistencia para que sexa máis doado de mover e que teña algún debuxo ou foto impresa.

Unha vez elexida a foto ou debuxo, recortarémolo en cuadrícula para que nos queden 8 pezas, podendo ser máis ou recortándoas de xeito irregular se queremos facelo máis entretido.

Unha vez baralladas as pezas, tentaremos xuntalas de xeito que podamos reproducir a figura inicial.



## 10. Estreitar lazos.

O obxectivo desta última proposta é fomentar as nosas relacións sociais e cultivalas.

So temos que pensar en alguén co que faga tempo que non falamos e que botemos de menos ou simplemente queramos saudar. Poderémolo facer a través da chamada telefónica ou da videochamada, aproveitando as novas tecnoloxías. Tamén a través dunha carta se querémolo facer á antiga usanza.

