

Programa REMS

Tiempo de confinamiento

Tiempo para recordar

Actividades cognitivas sobre la salud

Este es un espacio para compartir con la familia y a la vez trabajar la memoria.

A continuación se presentan varias actividades relacionadas con la salud emocional y física. Ello os permitirá realizar un viaje al pasado, conectar con el presente e ilusionaros con el futuro.

Los temas que tratareis incluyen los remedios de salud de antes, las emociones y el autoconocimiento, los alimentos que nos hacen sentir bien y también la música como generadora de emociones y facilitadora de recuerdos.

Al final del documento se incluye un resumen de soluciones a algunas actividades propuestas.

*“La buena vida es un proceso,
no un estado del ser.
Se trata de una dirección,
no un destino”*

Carl Rogers (1902-1987)

Los remedios de antes

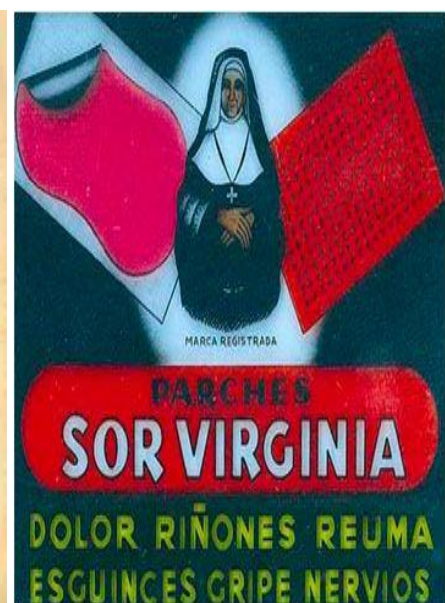
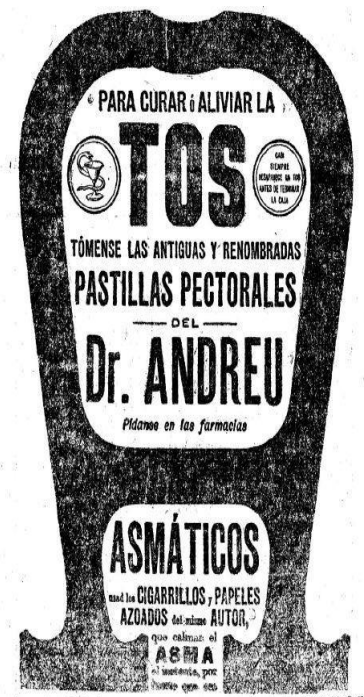
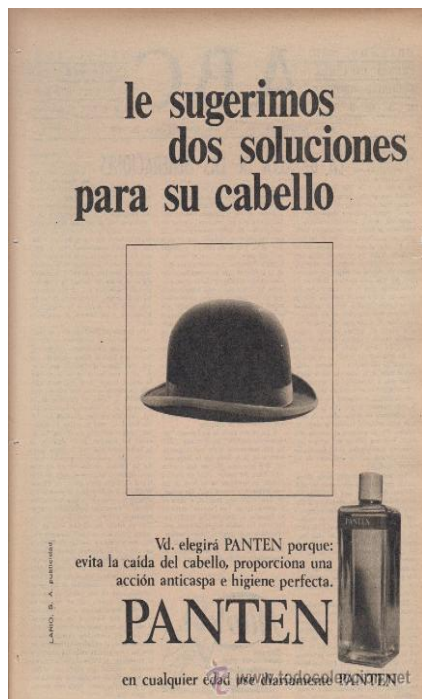
1. Relaciona cada remedio con su definición. Puedes trazar una línea desde la primera columna hasta la segunda.

- Agua del Carmen
- Vinos quinados
- Parches sor Virginia
- Cataplasma
- Aceite de Ricino
- Adhesivos que producían sensación de calor y reducían la sensación de dolor.
- Pese a no tener un sabor especialmente agradable se ha considerado siempre un remedio natural con efecto laxante.
- Se utilizaba como acompañamiento de meriendas con el fin de fortalecer el cuerpo.
- Bebida alcohólica para tratar el malestar general o el nerviosismo.
- Pasta que se aplicaba caliente sobre alguna parte del cuerpo para tratar dolencias de la piel, lesiones traumatológicas e incluso las heridas todavía abiertas.

2. Rodea los remedios de la anterior actividad que se utilizaban en tu casa cuando eras pequeño. ¿Tienes alguna anécdota? ¿Añadirías alguno más?

3. A continuación se muestran anuncios antiguos de productos farmacéuticos.

Marca aquél que no encaja con las políticas de salud actuales.



¿Habías visto estos anuncios antes?

¿Has probado alguno de los productos anunciados?

4. Sin volver a consultar... haz una lista con los anuncios mostrados en la anterior actividad.

5. Hablemos de farmacias antiguas.



La farmacia más antigua de Europa data del siglo XV. En ella se exhiben una colección de frascos de todos los tamaños con inscripciones en latín y castellano antiguo. Éstos contenían ungüentos, hierbas, venenos y otros productos.



¿Sabes de qué farmacia hablamos?

¿La has visitado alguna vez?

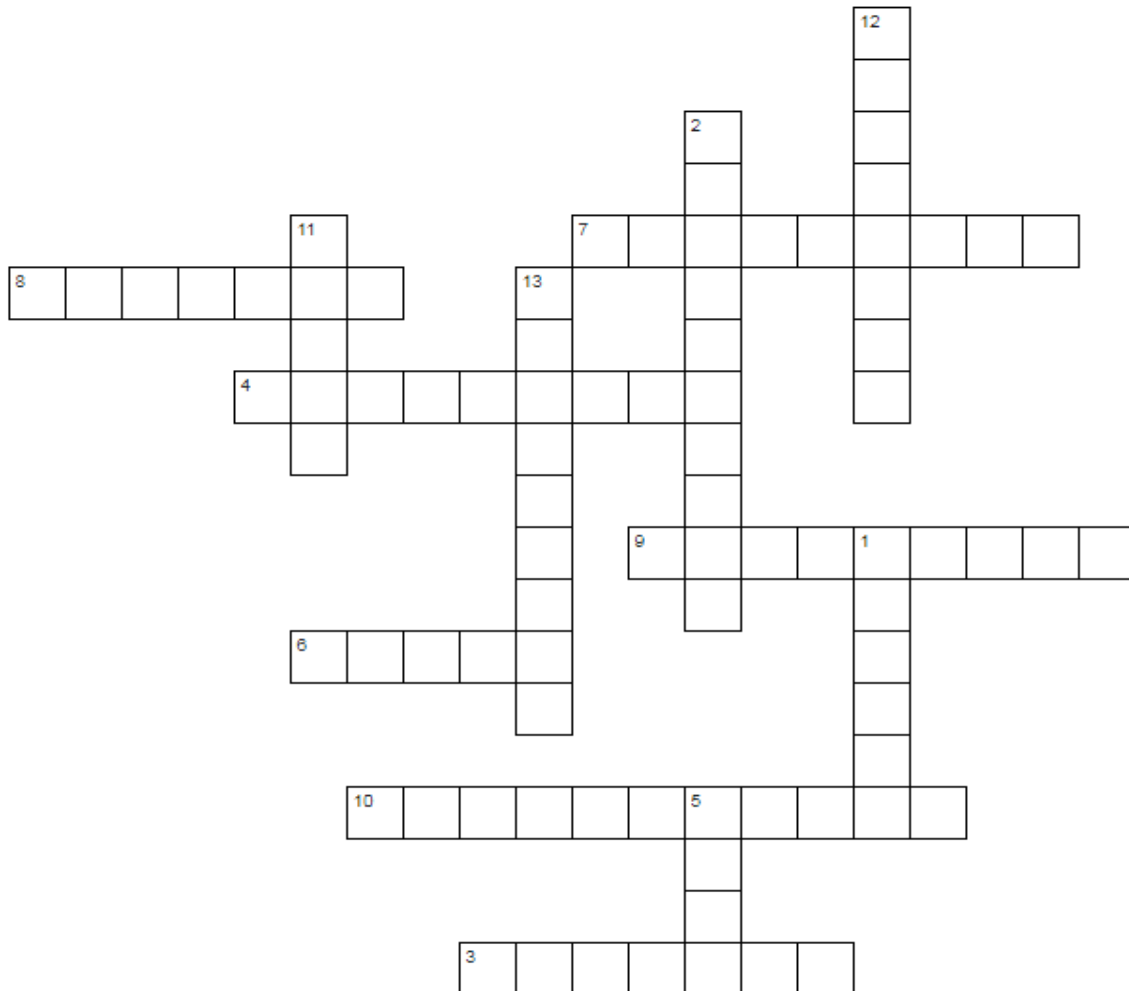
Marca en el mapa en qué provincia de Cataluña se encuentra.

Pista: pertenece a la misma provincia que la ciudad de Figueres.

¿Conoces alguna otra farmacia antigua? Escribe su nombre y dónde se encuentra (calle, ciudad, etc.).

Las emociones y el autoconocimiento

1. Completa el crucigrama con emociones. ¿Cuál de ellas sientes ahora mismo?



Horizontal

3. Se produce ante la ocurrencia de un suceso favorable o bueno.
4. Pena por la lejanía, ausencia o pérdida de alguien o algo queridos.
6. Sentirse responsable de un suceso negativo.
7. Mantener la calma en medio de la dificultad.
8. Vergüenza o incomodidad frente a los actos sociales.
9. Tristeza que produce el ver padecer a alguien y que impulsa a aliviar su sufrimiento.
10. No consigo lo que quiero.

Vertical

1. Cuando nos quitamos un peso de encima o dejamos de percibir una amenaza.
2. Alguien o algo nos molesta mucho.
5. Vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa.
11. Envidia. Deseo de hacer o tener lo que otra persona tiene.
12. Agradecimiento o reconocimiento hacia quien te ha hecho un favor.
13. Satisfacción plena por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno.

2. Conocerse a uno mismo es el primer paso para amarse. Puedes empezar contestando a las siguientes preguntas.

Mi mejor calidad es...	Uno de mis defectos es...	Algo que he aprendido a lo largo de mi vida es...
Si pudiera viajar en el tiempo volvería a ...	Mi mayor miedo es...	Lo que más valoro en una persona es...
Me arrepiento de...	Mi mayor logro ha sido...	Quiero aprender....
La persona que más he querido es...	Me gustaría ir a...	Me relaja...
Me pone triste...	Mis mejores vacaciones fueron en...	Mi mejor amigo/a es...
Si pudiera pedir tres deseos serían...	Una persona a quién admiro es...	Mi mayor placer es...

3. A continuación se muestran varias pinturas famosas. ¿Qué emociones te hacen sentir? Ponles un título relacionado con ellas.



Título: _____



Título: _____



Título: _____



Título: _____



Título: _____



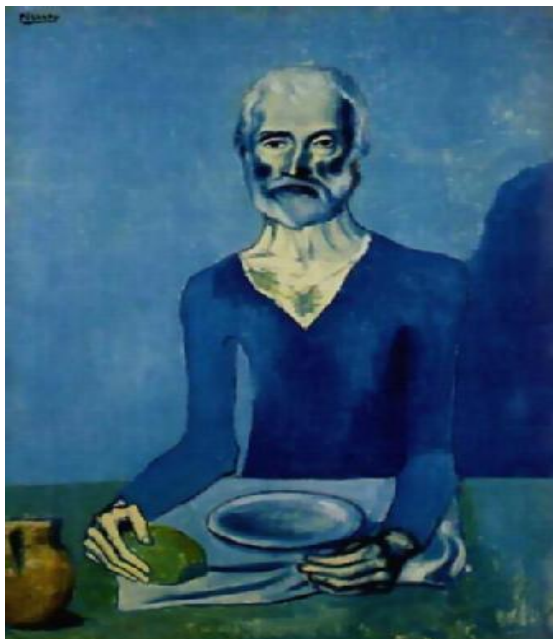
Título: _____



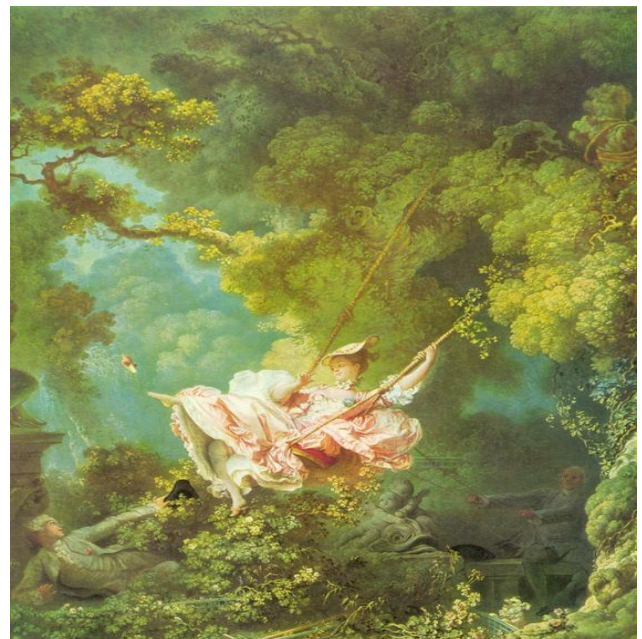
Título: _____



Título: _____



Título: _____



Título: _____



Título: _____



Título: _____

Los alimentos que me hacen sentir bien

1. Concurso de preguntas. Marca con una cruz si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

	V	F
✓ Llevar una dieta variada facilita la adquisición de los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente		
✓ Los zumos de frutas aportan la misma fibra que las frutas enteras		
✓ Es bueno aprovechar el caldo de las verduras hervidas ya que en él quedan muchos de sus minerales		
✓ Los embutidos grasos deben consumirse ocasionalmente		
✓ Los pescados azules no ayudan a disminuir el colesterol		
✓ Las personas mayores deben potenciar el consumo de alimentos que aporten calcio para prevenir la formación de osteoporosis		
✓ Las legumbres no aportan proteínas ni ayudan a formar o reparar los músculos ni los huesos		

2. Dicen que “el sueño es media vida y la otra media, la comida”. Contesta a las siguientes cuestiones:

La que más me gusta comer es...	La que menos me gusta comer es...	Debería comer más...	Debería comer menos...
Cuando estoy triste, comer _____ me anima	Comer _____ me recuerda a mi infancia	Cuando era pequeño no me gustaba comer...	Si voy a un restaurante me gusta pedir...

2. Encuentra alimentos saludables en la SOPA DE LETRAS.



ACEITE

AGUA

ARROZ

GARBANZOS

HUEVO

KIWI

LENTEJAS

LIMON

MANZANA

NUECES

PAVO

PEPINO

QUESO

REQUESON

SARDINA

TOMATE

3. Marca los alimentos saludables que ingeriste a lo largo del día de ayer. Si alguno no aparece, añádelo.



MANZANA



PERA



NARANJA



FRESAS



ENSALADA



LECHE



BERENJENA



PECHUGA DE POLLO



PAN INTEGRAL



ESPARRAGOS



ACEITE DE OLIVA



HUEVO



AGUA



LENTEJAS



GARBANZOS



QUESO



ESPINACAS



PESCADO AZUL



ARROZ



NUECES



CEBOLLA



ALMENDRAS



INFUSIÓN



PATATA

OTROS:

Música, emociones y recuerdos

1. Completa la canción utilizando las palabras de la derecha.

Ay, ay, ay, ay
Canta y no _____
Porque cantando se alegran
_____lindo, los corazones
De la sierra, morena
Cielito _____, vienen bajando
Un par de ojitos negros, cielito lindo
De _____
De la sierra, morena
Cielito lindo, vienen _____
Un par de ojitos negros, cielito lindo
De contrabando
Ay, ay, ay, ay
_____ y no llores
Porque cantando se _____
Cielito lindo, los corazones
Ay, ay, ay, ay
Canta y no llores
_____ cantando se alegran
Cielito lindo, los _____
Ese _____ que tienes
Cielito lindo, junto a la _____
No se lo des a nadie, cielito lindo
Que a mí me toca
Ese lunar que tienes
Cielito lindo, junto a la boca
No se lo des a _____, cielito lindo
Que a mí me toca
Ay, ay, ay, _____
Canta y no llores
Porque _____ se alegran
Cielito lindo, los corazones
Ay, ay, ay, ay
Canta y no llores
Porque cantando se alegran
Cielito lindo, los corazones

cantando
cielito
lunar
porque
alegran
nadie
lindo
boca
toca
contrabando
canta
bajando
ay
corazones
llores



El título de la canción es: C _ _ _ _ _ L _ _ _ _ _

2. Es bien sabido que la música genera emociones y facilita el recuerdo. Rellena la siguiente tabla.

Nombre de una canción alegre

•

Nombre de una canción triste

•

Nombre de una canción que asocies con tú infancia

•

Nombre de una canción que asocies con tú juventud

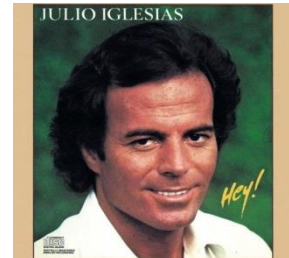
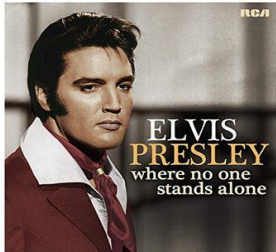
•

Nombre de la última canción que has escuchado, cantado o bailado

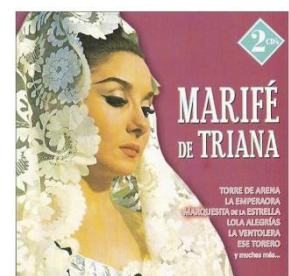
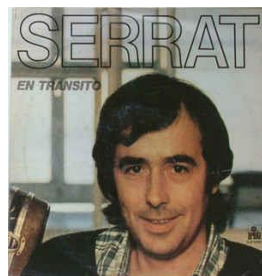
•

3. Señala al cantante que asocias con cada tipo de música.

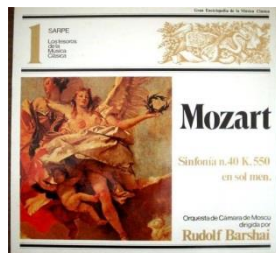
BALADAS ESPAÑOLAS:



REIVINDICATIVA:



PASODOBLE:



4. Lee la letra de la siguiente canción y contesta a las preguntas sobre ella.

RESISTIRÉ (Dúo Dinámico)

Cuando pierda todas las partidas
Cuando duerma con la soledad
Cuando se me cierren las salidas
Y la noche no me deje en paz

Cuando sienta miedo del silencio
Cuando cueste mantenerme en pie
Cuando se rebelen los recuerdos
Y me pongan contra la pared

Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla, pero siempre sigue en pie

Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré

Cuando el mundo pierda toda magia
Cuando mi enemigo sea yo
Cuando me apuñale la nostalgia
Y no reconozca ni mi voz

Cuando me amenace la locura
Cuando en mi moneda salga cruz
Cuando el diablo pase la factura
O si alguna vez me faltas tú

Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla, pero siempre sigue en pie

Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré



¿De qué material me volveré para endurecer la piel? H _____

¿Qué otros materiales resistentes conoces?

¿Cómo soplan los vientos de la vida? F _____

¿Conoces el nombre de algún viento? *Por ejemplo, la Tramontana.*

¿Cómo qué planta soy que se dobla? J _____

¿Qué otros materiales, objetos, etc. conoces que sean flexibles?

¿Qué no haré jamás? R _____

¿Qué haré aunque los sueños se rompan en pedazos? R _____

¿Qué me apuñala? N _____

¿Conoces otras cosas punzantes?

¿Qué me amenaza? L _____

¿Qué me pasa el diablo? F _____

¿Cómo me muestro frente a todo? E _____

¿Para qué resistiré? S _____ V _____

Para muchos la canción “Resistiré” es un himno que llena de esperanza y reconforta. Refleja la capacidad inherente que todos tenemos de poder hacer frente a los momentos difíciles y superarlos. Nuestra sociedad está pasando por uno de esos momentos pero, como un junco, resistiremos y saldremos fortalecidos. **Cuando todo esto termine, ¿qué tres cosas tienes ganas de volver a hacer?**

Resumen de respuestas

Los remedios de antes

1) Agua del Carmen: bebida alcohólica para tratar el malestar general o el nerviosismo.

Vinos quinados: se utilizaba como acompañamiento de meriendas con el fin de fortalecer el cuerpo.

Parches sor Virginia: adhesivos que producían sensación de calor y reducían la sensación de dolor.

Cataplasma: pasta que se aplicaba caliente sobre alguna parte del cuerpo para tratar dolencias de la piel, lesiones traumatológicas e incluso las heridas todavía abiertas.

Aceite de Ricino: pese a no tener un sabor especialmente agradable se ha considerado siempre un remedio natural con efecto laxante.

3) Cigarrillos balsámicos del Dr. Andreu

5) Provincia de Gerona

Las emociones y el autoconocimiento

1) 1-alivio; 2-irritación; 3-alegría; 4-nostalgia; 5-amor; 6-culpa; 7-templanza; 8-timidez; 9-compasión; 10-frustración; 11-celos; 12-gratitud; 13-felicidad

Los alimentos que me hacen sentir bien

1) V / F / V / V / F / V / F

Música, emociones y recuerdos

1) llores, cielito, lindo, contrabando, bajando, canta, alegran, porque, corazones, lunar, boca, nadie, ay, cantando. Título de la canción: Cielito Lindo

3) Baladas españolas: Julio Iglesias / Reivindicativa: Serrat / Pasodoble: Manolo Escobar

4) Hierro / Piedras, cimiento, etc. / Fuerte / Gregal, Poniente, etc. / Junco / Goma, espuma, etc. / Rendirme / Resistiré/ Nostalgia / Cuchillo, dolor, punzón, etc. / Locura / Factura / Erguido / Seguir Viviendo