



Gero

Centro de Gerociencia,
Salud Mental y
Metabolismo

www.gerochile.org



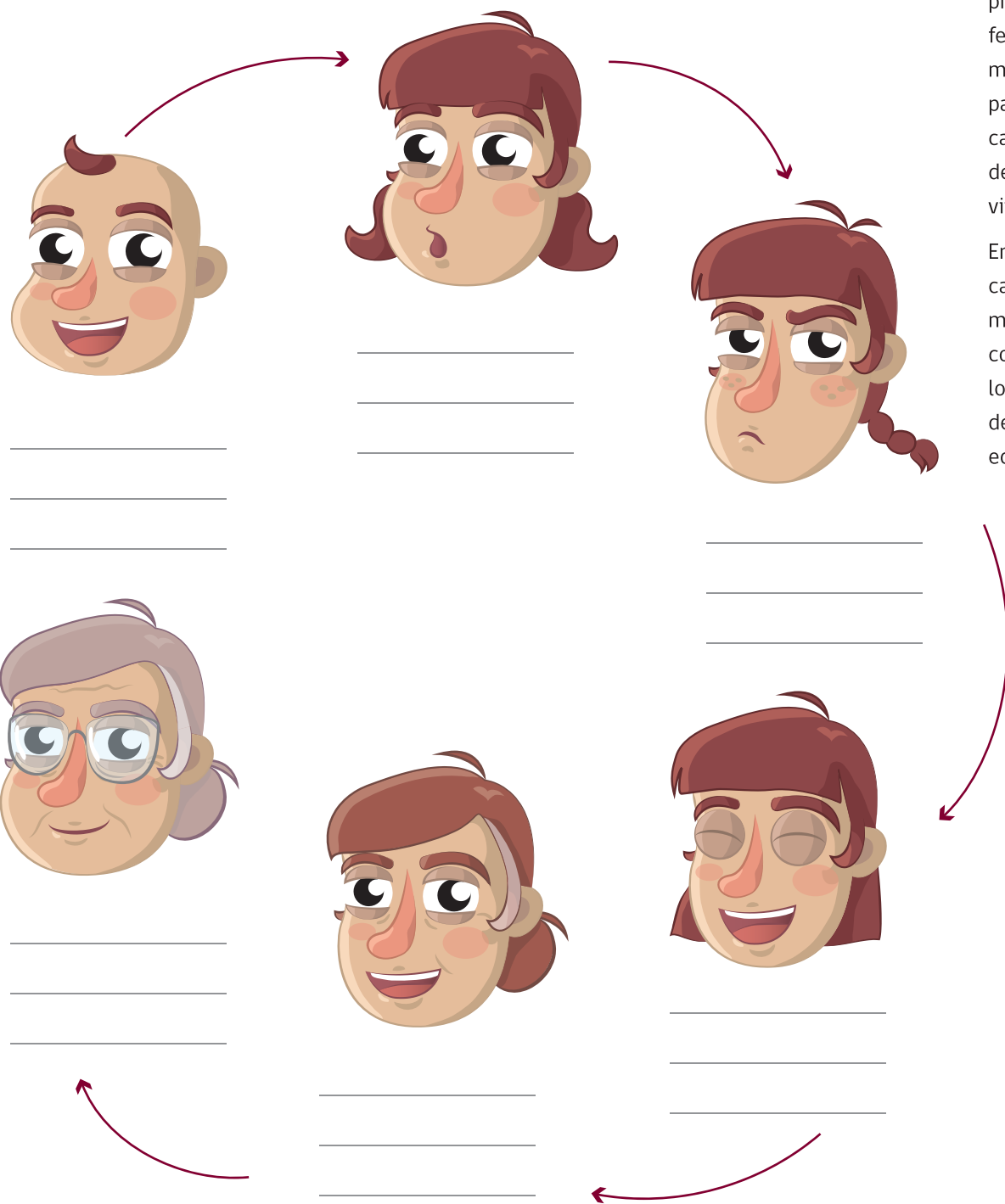
BOOKLET



mi libro de actividades

Ciclo vital

Identifica las distintas etapas de tu ciclo de vida.



¿Sabías que?

El **envejecimiento** es un proceso fisiológico, un fenómeno que ocurre de manera natural, asociado al paso del tiempo. Se caracteriza por el decaimiento de las funciones vitales de un organismo.

En Chile, para el 2050, una de cada cuatro personas tendrá más de 60 años, convirtiéndonos en uno de los países con mayor número de personas de la tercera edad.

Completa el esquema con una opción de cada cuadro:

- | | | | |
|---------------|-----------------|-----------------------|----------------|
| - Adulto | - Adulto Mayor | - 60 años en adelante | - 13 - 18 años |
| - Infante | - Niño | - 19 - 30 años | - 30 - 60 años |
| - Adolescente | - Adulto joven. | - 0 - 3 años | - 4 - 12 años |

Desafío de Memoria

¡Sin repetir ni equivocarse!

Instrucciones

En un grupo de uno o más amigos, seleccionen un tema y luego comiencen a decir palabras relacionadas (ejemplo: animales, alimentos, ciudades, etc.).

Cada jugador deberá decir una nueva palabra, seguida de las palabras de los otros jugadores en orden de la última hasta la primera.

¿Cuántas palabras puedes recordar en el juego de la cadena de palabras?

Participantes	Perdidas	Ganadas	Total (G-P)
MARTÍN			-2



PLATANO



DURAZNO,
PLATANO



UVA,
DURAZNO, PLATANO



PERA,
UVA, DURAZNO,
PLATANO



PIÑA,
PERA, UVA, DUR...

Anota aquí tus descubrimientos sobre otros tipos de memoria. ←

Handwriting practice area with 12 horizontal lines.

¿Sabías qué?

Cuando un organismo envejece la memoria decae con el tiempo.

Además, existen distintos tipos de memoria, en esta actividad estarás ejercitando la memoria de trabajo.

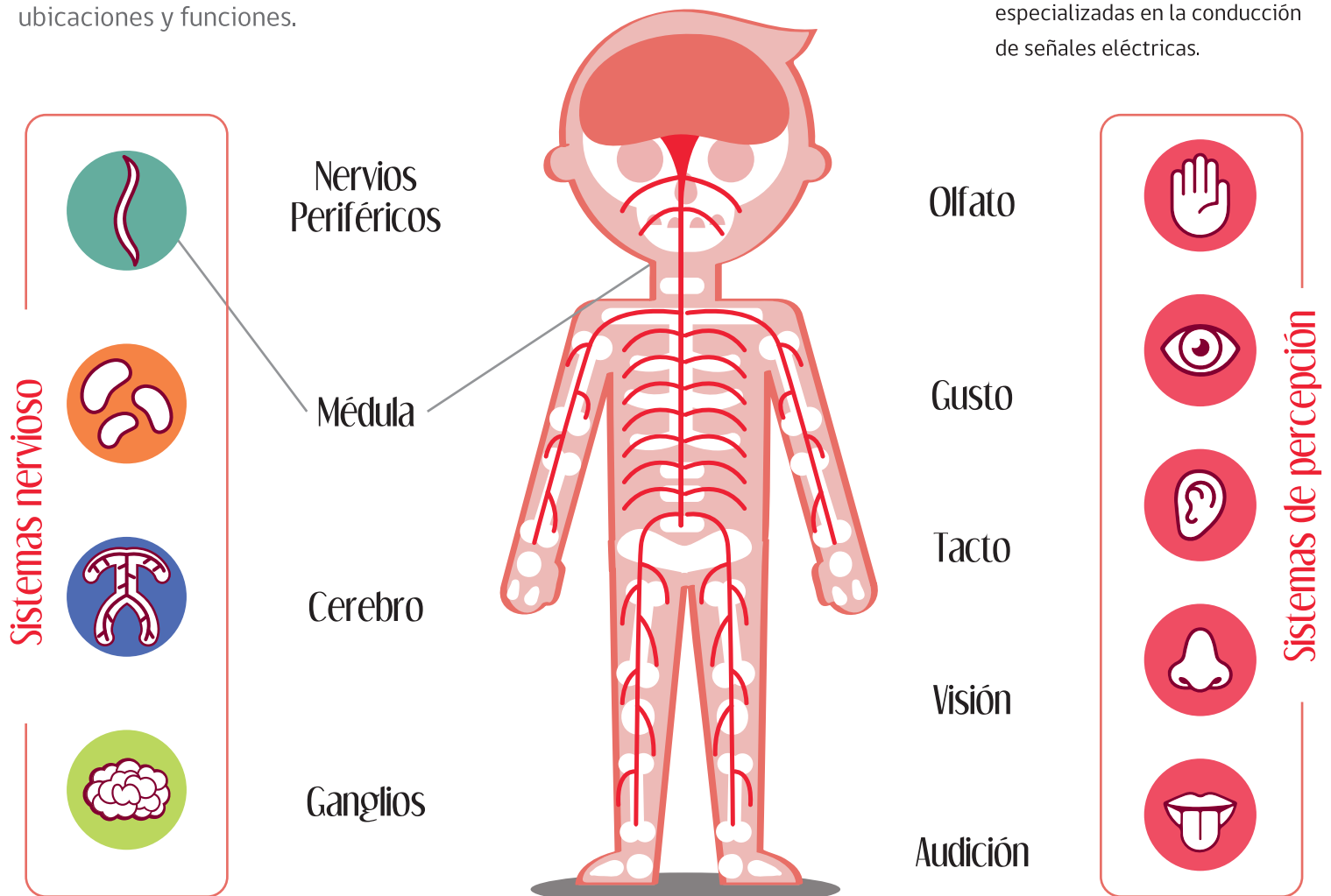
¿Conoces algunos otros tipos de memoria?

Sistema Nervioso: Nombre.Ubicación.Función

¿Cuanto conoces tu cuerpo? Identifica las principales partes de tu sistema nervioso, sus ubicaciones y funciones.

¿Sabías qué?

La célula básica del sistema nervioso de todos los animales es la neurona. El sistema nervioso es un conjunto de células especializadas en la conducción de señales eléctricas.



¿Quieres saber más sobre tu cuerpo?

Investiga un poco en casa, con ayuda de tus familiares, amigos o profesores, y toma nota sobre las principales funciones de cada parte de tu sistema nervioso.

- Cerebro

- Nervios Periféricos

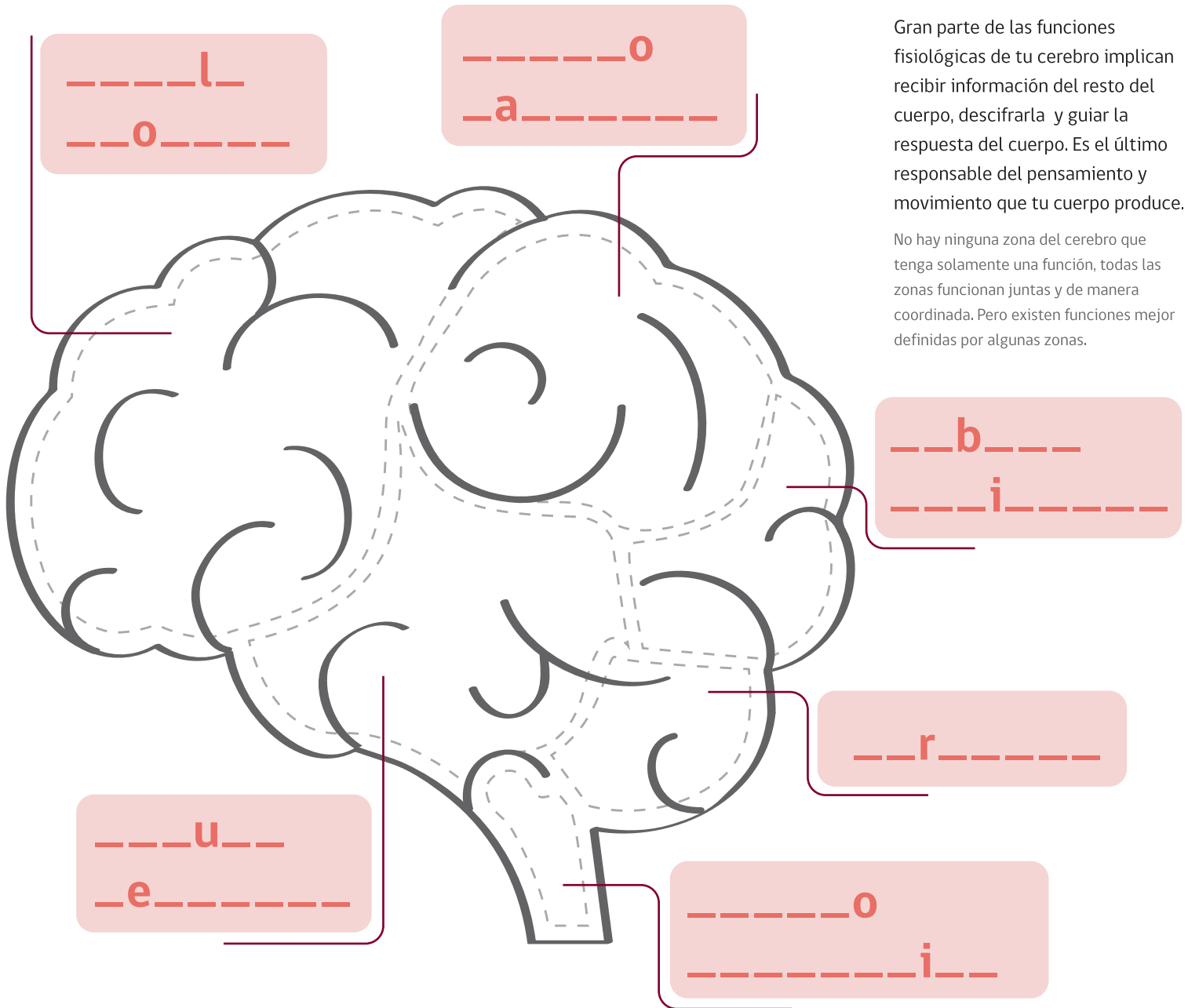
- Ganglios

- Médula

- Sistemas de percepción

Cerebro

Identifica cada zona de tu cerebro con su nombre correspondiente y píntalas de un color diferente.



¿Sabías qué?

El cerebro humano es el órgano central del sistema nervioso, se encuentra en tu cabeza y está protegido por el cráneo.

Gran parte de las funciones fisiológicas de tu cerebro implican recibir información del resto del cuerpo, descifrarla y guiar la respuesta del cuerpo. Es el último responsable del pensamiento y movimiento que tu cuerpo produce.

No hay ninguna zona del cerebro que tenga solamente una función, todas las zonas funcionan juntas y de manera coordinada. Pero existen funciones mejor definidas por algunas zonas.

Lóbulo parietal:

comprensión gramática, uso del lenguaje y organización de palabras.

Lóbulo frontal:

concentración, resolución de problemas, cognición, planificación.

Lóbulo occipital:

combina imágenes visuales y reconoce visualmente diferentes objetos y formas.

Lóbulo temporal:

interpretación sensorial, memoria visual y patrones auditivos.

Cerebelo:

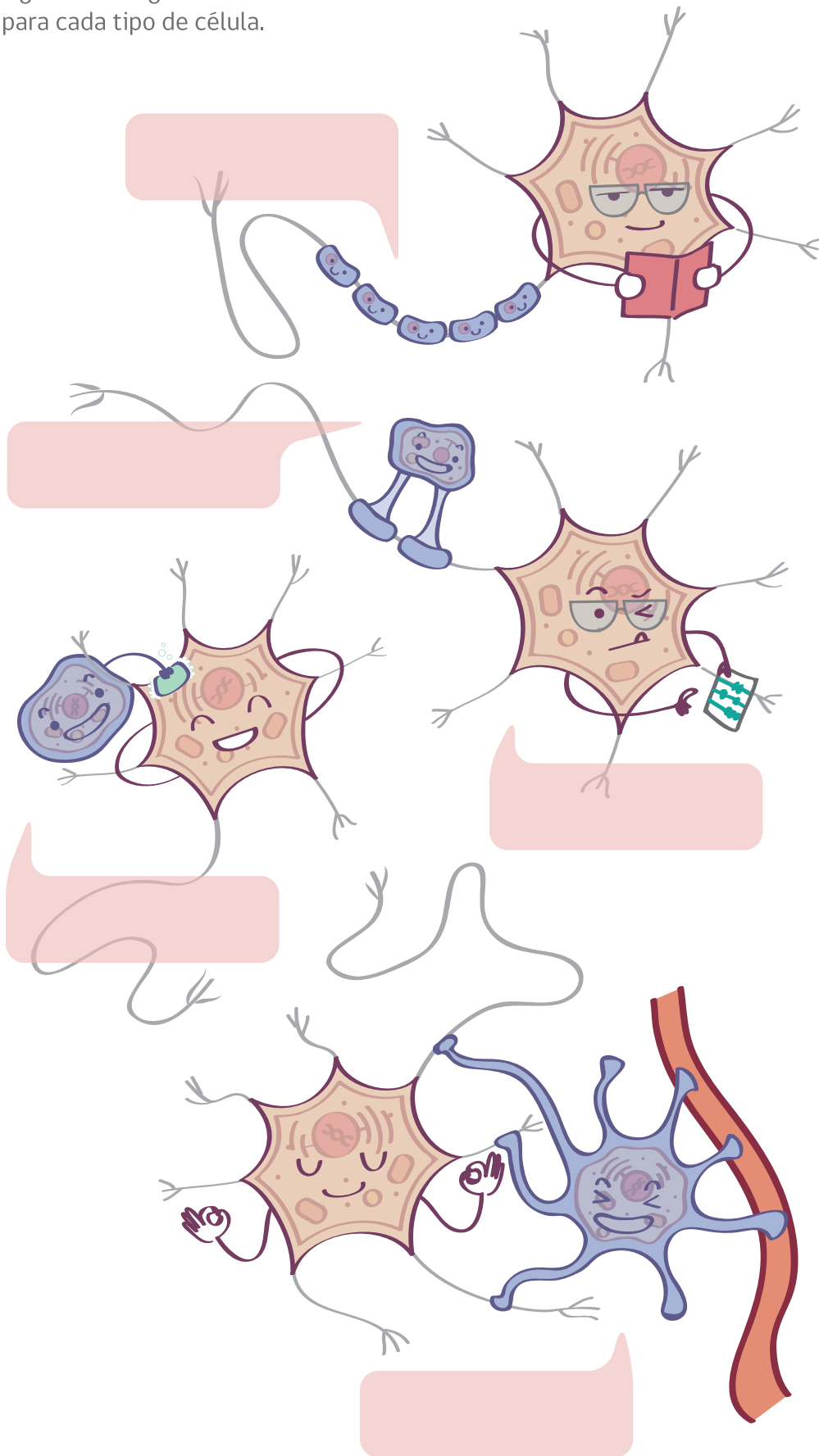
controla las funciones cognitivas, organiza la personalidad, los sentimientos y percepciones e integra las vías sensitivas y las vías motoras.

Tronco encefálico:

conecta el cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos, mantiene el control vital del corazón y los pulmones.

Células y Cerebro

Asígnele un nombre a cada célula que aparece en la siguiente imagen. Une con una línea la definición correcta para cada tipo de célula.



¿Sabías qué?

Nuestro sistema nervioso tiene aproximadamente 100 billones de neuronas, de diferentes formas y tamaños. Además, no solo está formado por neuronas, sino que además tiene un número equivalente de otros tipos celulares llamadas glías.

Oligodendrocito

Son parte del sistema nervioso periférico, forman la vaina de mielina que ayuda en la transmisión de los impulsos nerviosos.

Astrocitos

Capturan neurotransmisores liberados por las neuronas. Trabajan en equipo para generar la energía que las neuronas necesitan para funcionar.

Microglías

Actúan como células del sistema inmune en el cerebro, eliminan elementos extraños.

Células de Schwann

Son parte del sistema nervioso central, también forman la vaina de mielina.

Neurona

Capta los estímulos provenientes del ambiente o del organismo, transporta y transmite los impulsos nerviosos.

Neuronas y Glías

Pinta este cerebro diferenciando las neuronas de las glías. Usa un color distinto para cada tipo de glía.



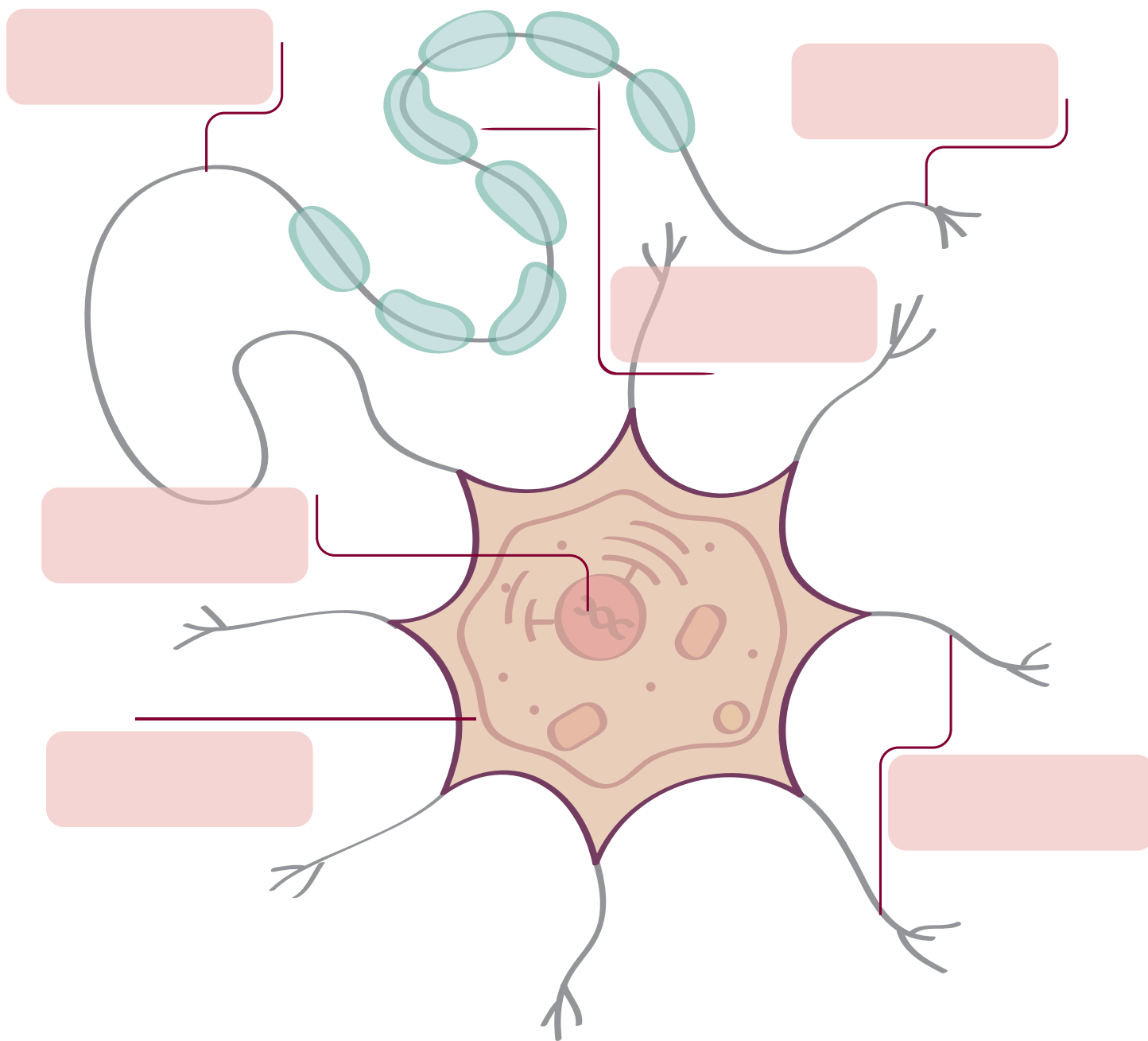
¿Sabías qué?

Para crecer y funcionar normalmente, nuestras células deben transferirse información constantemente entre ellas.

En nuestro sistema nervioso existe una extensa comunicación entre las neuronas y glías.

Partes de una Neurona

Identifica las partes de la neurona, asigna a cada parte uno de los nombres que se encuentran a un costado de la imagen.



Terminal de axón

Mielina

Axón

Cuerpo o Soma

Dendritas

Núcleo

¿Sabías qué?

Las neuronas son células eléctricamente estimulables encargadas de transmitir el impulso nervioso.

Comunicación Neuronal

Ayuda a completar estas dos redes neuronales uniendo y activando las neuronas con el número de contactos que necesita. Cada color necesita un número específico de conexiones.

¿Cuál es la diferencia entre un cerebro joven y uno envejecido?



Completa las conexiones de acuerdo al siguiente cuadro:



¿Sabías qué?

La sinapsis es el proceso de comunicación entre dos o más neuronas, con la finalidad de transmitir el impulso nervioso destinado a coordinar una función en el organismo.

Búsqueda cerebral

Encuentra las palabras escondidas asociadas al cerebro en esta sopa de letras. Pueden estar horizontal o vertical.



Lóbulo Frontal

Núcleo

Dendrita

Cerebro

Células

Memoria

Cerebelo

Sinápsis

Schwann

Sistema Nervioso

Envejecimiento

Astrocito

Microglía

Nervios Periféricos

Neurona

Estilo de vida

El siguiente laberinto te muestra diferentes caminos que puedes tomar a lo largo de tu vida. Elige el correcto para lograr un envejecimiento saludable. Calcula tu puntaje considerando todos los hábitos cercanos a la ruta que vas trazando.

¿Sabías qué?

El envejecimiento es maleable, no solo la genética determina cómo envejecemos sino además los hábitos y estilos de vida que tengamos.

Dieta balanceada	Exceso grasas sat.
------------------	--------------------



+2



-2

Actividad social	Estrés / Aislamiento
------------------	----------------------



+3



-1

Actividad cognitiva	Falta de sueño
---------------------	----------------



+5



0

Actividad física.	Sedentarismo
-------------------	--------------



+3



-5



Centro de
Gerociencia,
Salud Mental y
Metabolismo

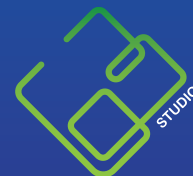
contacto: info@gerochile.org
Asesor científico: Felipe Bodaleo
www.gerochile.org



Descarga gratis la
versión 2D del juego

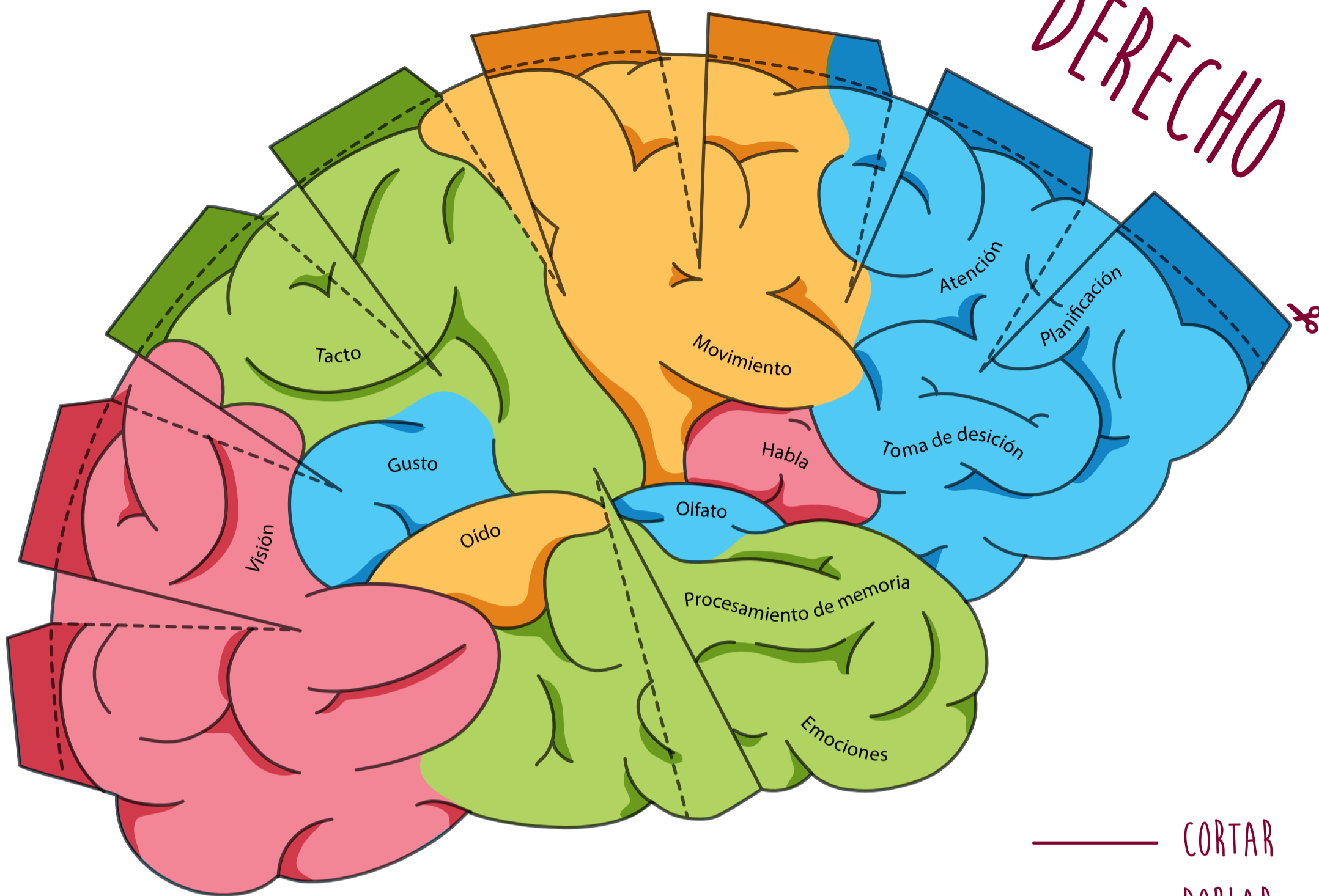


CONICYT
Comisión Nacional de Investigación
Científica y Tecnológica

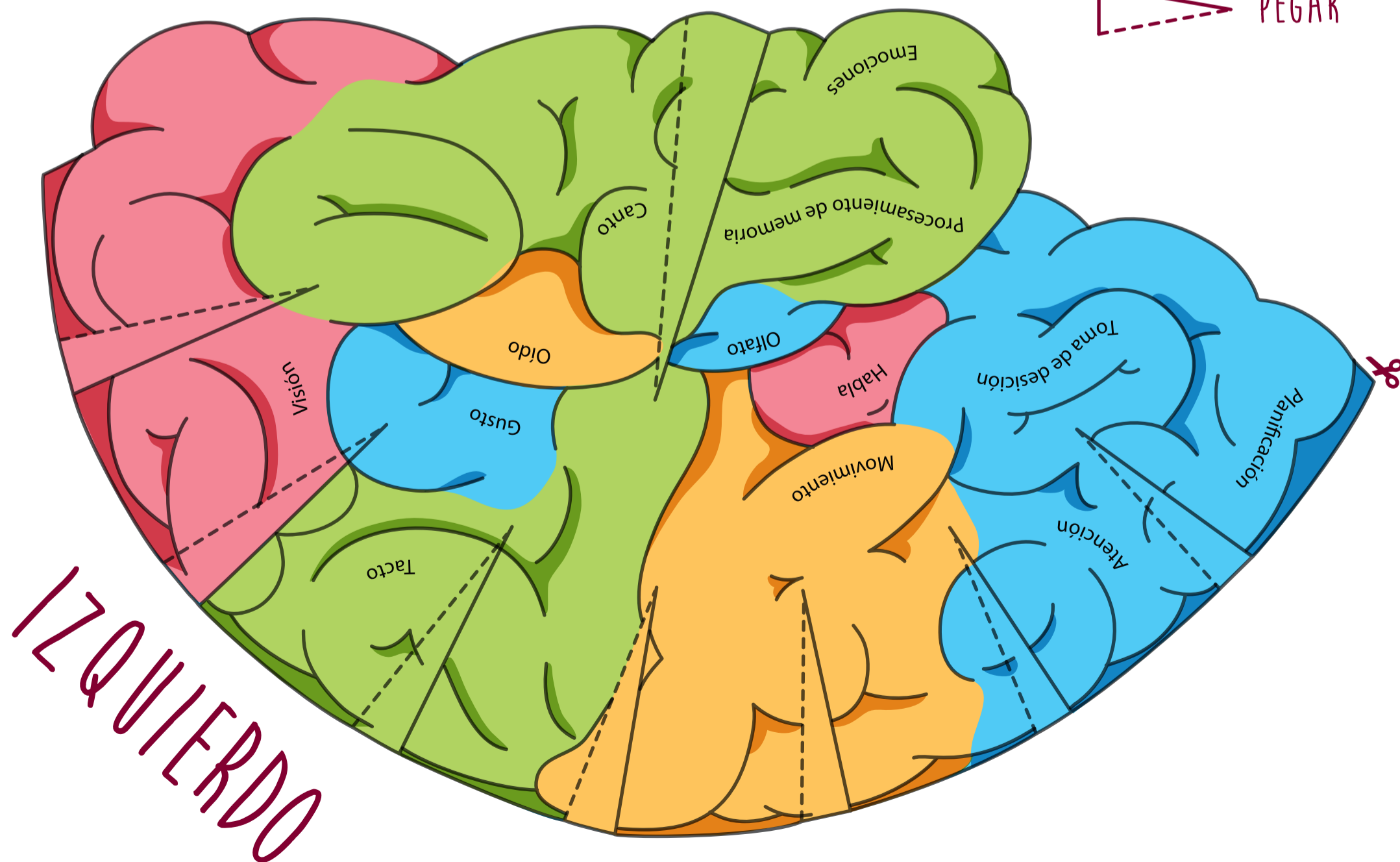


www.sixtythree.studio

DERECHO



- CORTAR
- - - DOBLAR
- △ PEGAR



IZQUIERDO

