



# **UNIREMINGTON®**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON**

RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996


Para más información: [www.uniremington.edu.co](http://www.uniremington.edu.co)  
Vigilada Mineducación



The background of the top half of the slide is a light cream color with a dense, repeating pattern of small, faint, orange-outlined icons. These icons represent various educational fields: mathematics (calculators, protractors, compasses, geometric shapes), science (flasks, microscopes, light bulbs), arts (musical notes, paint palettes), and general learning (books, pencils, paper planes).

# BIENVENIDOS al gimnasio **mental** UNIREMINGTON

## Índice cromático

- |  |  |
|--|--|
|  Inteligencia lingüística       |  Inteligencia visual        |
|  Inteligencia lógico-matemática |  Inteligencia musical       |
|  Inteligencia interpersonal     |  Inteligencia intrapersonal |
|  Inteligencia kinestesica       |  |



Inteligencia lingüística

# Leer es bueno para tu salud...

Por seis (6) minutos de lectura, **reduces el estrés en un**

**60%**

Reduce tu ritmo cardiaco, te ayuda con la tensión muscular y altera tu estado mental.



Leer disminuye el estrés mas que:



Escuchar música

**65%**



Caminar

**300%**



Tomar té

**100%**



Entretenerse con videojuegos

**700%**

N	F	R	D	K
S	G	A	H	Ñ
X	B	P	Y	L
E	M	C	J	I
V	P	Q	W	U

1. Una de las letras se repite dos veces?

co	sp	mb	ez	kl
tr	mñ	hd	sp	uo
fj	wd	al	td	wd
ab	sp	rz	mb	fj
xv	ol	wd	ol	sp

3. Un grupo de letras está repetido cuatro veces...

nt	ao	bc	mn	hr
sp	hr	kh	pb	xy
mn	ue	ño	nt	jr
ls	nt	wt	sp	ao
zd	mb	uf	wt	cg

5. Un grupo de letras se repite tres veces...

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

2. Hay un número que no se repite...

mt	cb	pc	xñ	ad
lx	sn	xñ	uh	eg
eg	ir	ad	mt	vs
vs	pc	eo	cb	sn
td	uh	td	eo	ir

4. Hay un grupo de letras que no se repite...

in	sal	bru	mo	ba
fa	ba	ti	pla	fa
er	tri	su	ti	bru
tri	bra	mo	er	sal
bra	su	tri	bra	in

6. Una de las sílabas aparece una sola vez...





[illegible]

**8** **vasos**  
**DE AGUA**  
— al día —

**5** **COMIDAS**  
— al día —  
tres principales  
y dos refrigerios

**COLESTEROL**  
— HDL o bueno —  
en la sangre

 **50 Mg/DI**

 **40 Mg/DI**

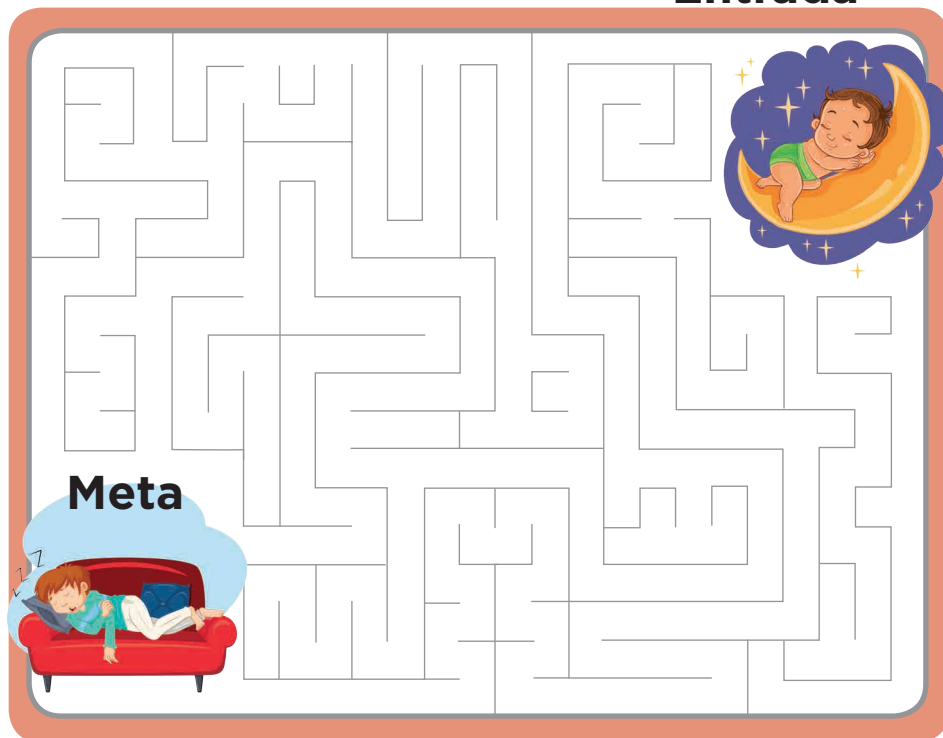


## El descanso

El descanso o sueño está relacionado con la inteligencia lógico-matemática intrapersonal. De hecho, investigaciones realizadas por Jesús C. Guillén han demostrado la importancia del sueño en la consolidación de la memoria, en la integración de los contenidos matemáticos y en la regulación de las emociones.

A continuación, traza el camino que te lleva a encontrar tu

**Entrada**



Para una dieta balanceada es necesario incluir frutas y verduras en tu alimentación. ¡Estas aportan las vitaminas que necesita tu cuerpo!

Ecuación de las frutas y verduras. Descubre cuál es el resultado...

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = \underline{\quad}$$

			= 11				= 13
			= 8				= 8
			= 13				= <u>    </u>
			= 11				



Inteligencia interpersonal

## Conoce las ventajas de reír y sonreír

- 1 El cerebro se relaja.
- 2 Se elimina el estrés.
- 3 Los oídos se despejan.
- 4 La piel se oxigena.
- 5 La digestión mejora.
- 6 La circulación de la sangre mejora.
- 7 Se ejercitan unos 400 músculos.
- 8 Se ayuda a aliviar la depresión.



Inteligencia kinestésica



**Beneficios del baile, un lenguaje universal:**

### Psicológicos

- Reduce el estrés al favorecer la relajación y poder liberar tensiones.
- Genera serotonina y endorfinas, por lo cual reduce la depresión y la ansiedad.
- Fortalece la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento.
- Como es poco probable bailar sin sonreír, genera felicidad.
- Si se baila en pareja, ello favorece las relaciones y la autoestima.

## Los beneficios del BAILE

Además de ser divertido, mover el cuerpo al compás de cualquier ritmo musical ayuda a nuestra salud física y mental.

### Físicos

- Estimula la circulación sanguínea, a la par que libera toxinas.
- Al quemarse calorías se combate el sobrepeso, la obesidad y, por lo tanto, la diabetes.
- Mejora el sistema respiratorio.
- Corrige malas posturas del cuerpo.
- Fortalece los músculos, aumentando la flexibilidad, la fuerza y la resistencia corporal.

### Cerebrales

- Activa las células de la memoria muscular.
- Aumenta la conectividad en el cerebro.
- Ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas.
- Aumenta la agudeza mental a cualquier edad.
- Ayuda a reducir drásticamente la aparición de la demencia y el alzhéimer.

### Ritmos vs. Kilocalorías

Depende del peso de la persona, su dieta e intensidad, aunque una hora de baile pueden ayudar a quemar:

Zumba	Danza africana	Salsa	Samba	Ballet
<b>500 kcal</b>	<b>450 kcal</b>	<b>255 kcal</b>	<b>235 kcal</b>	<b>220 kcal</b>

### Cifras que te harán mover

- 6% de las muertes en el mundo son atribuidas a la inactividad física.
- 25% de los cánceres de colon y mama, en el mundo, se deben a la inactividad física.
- 27% de los casos de diabetes en el mundo se deben al sedentarismo de las personas.



El ejercicio físico es una de las formas de potenciar la inteligencia kinestésica corporal. Por eso, ayuda a encontrar las siete diferencias del niño, jugando fútbol:



Para esta actividad te retamos a que observes cada una de las posiciones y las simules



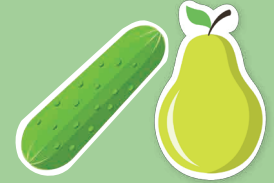
### Inteligencia visual



**BLANCO**  
Soporte  
Inmunológico



**NARANJA**  
Prevención  
de cáncer



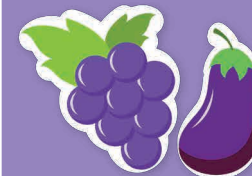
**VERDE**  
Desintoxicación

## El poder saludable de los colores

**ROJO**  
Corazón sano



**MORADO**  
Longevidad



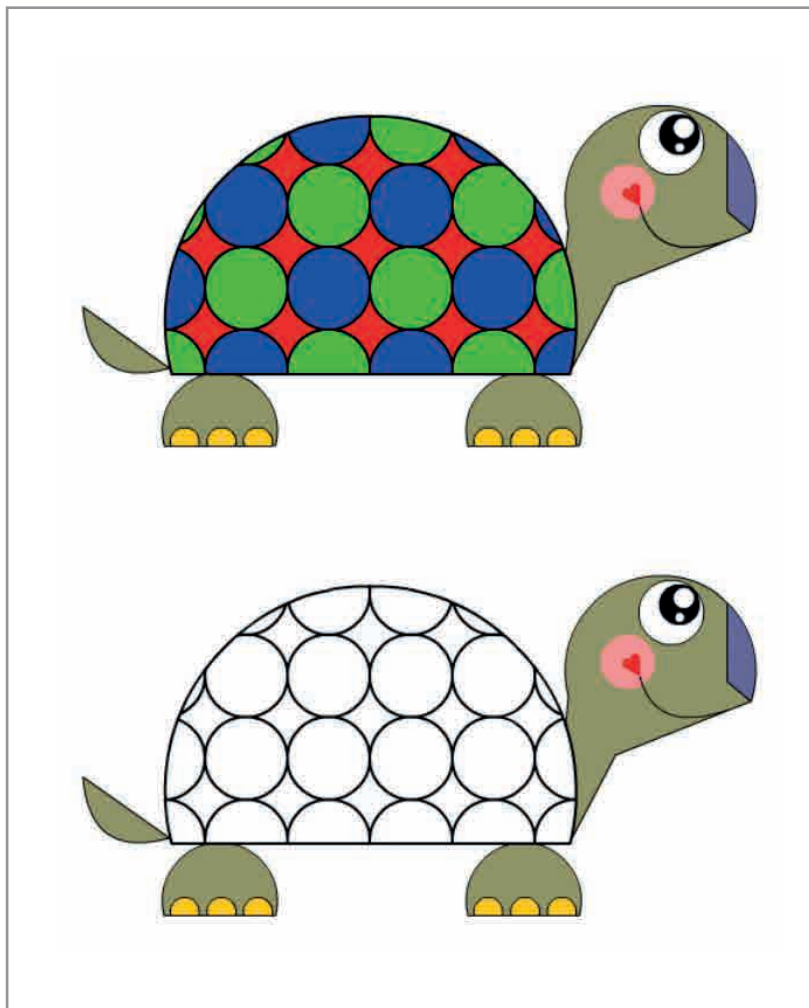
**AMARILLO**  
Belleza





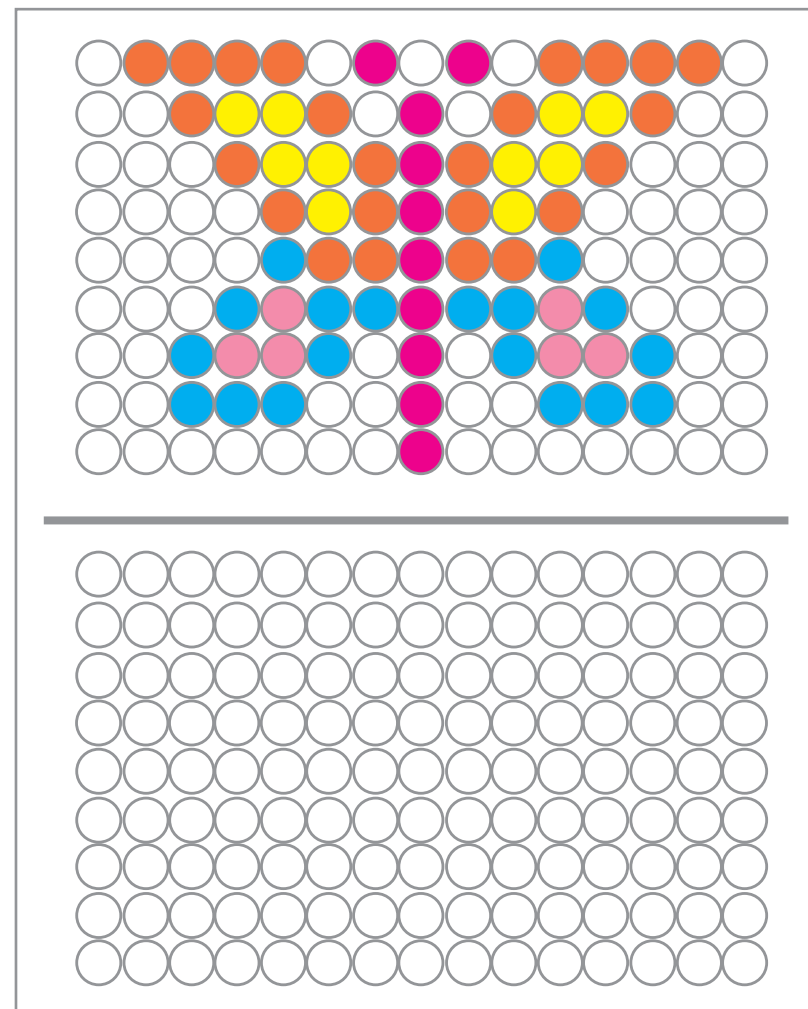
# Colorea el caparazón de la tortuga.

Presta mucha atención a la secuencia de los colores...



En el recuadro de la parte inferior haz una réplica del dibujo de acuerdo con la secuencia y orientación de los colores.

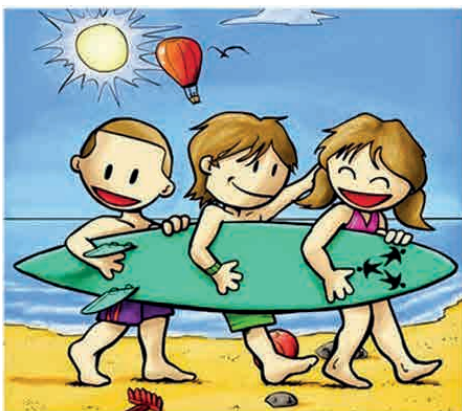
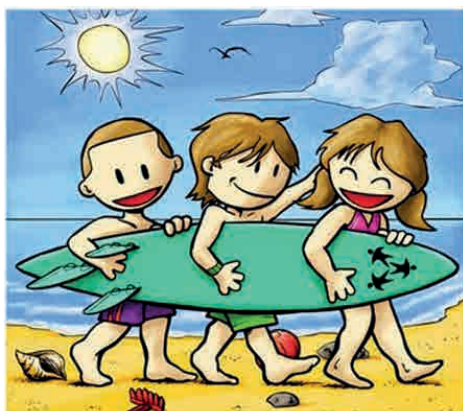
## ¡Buena suerte!





# Encuentra las siete (7) diferencias

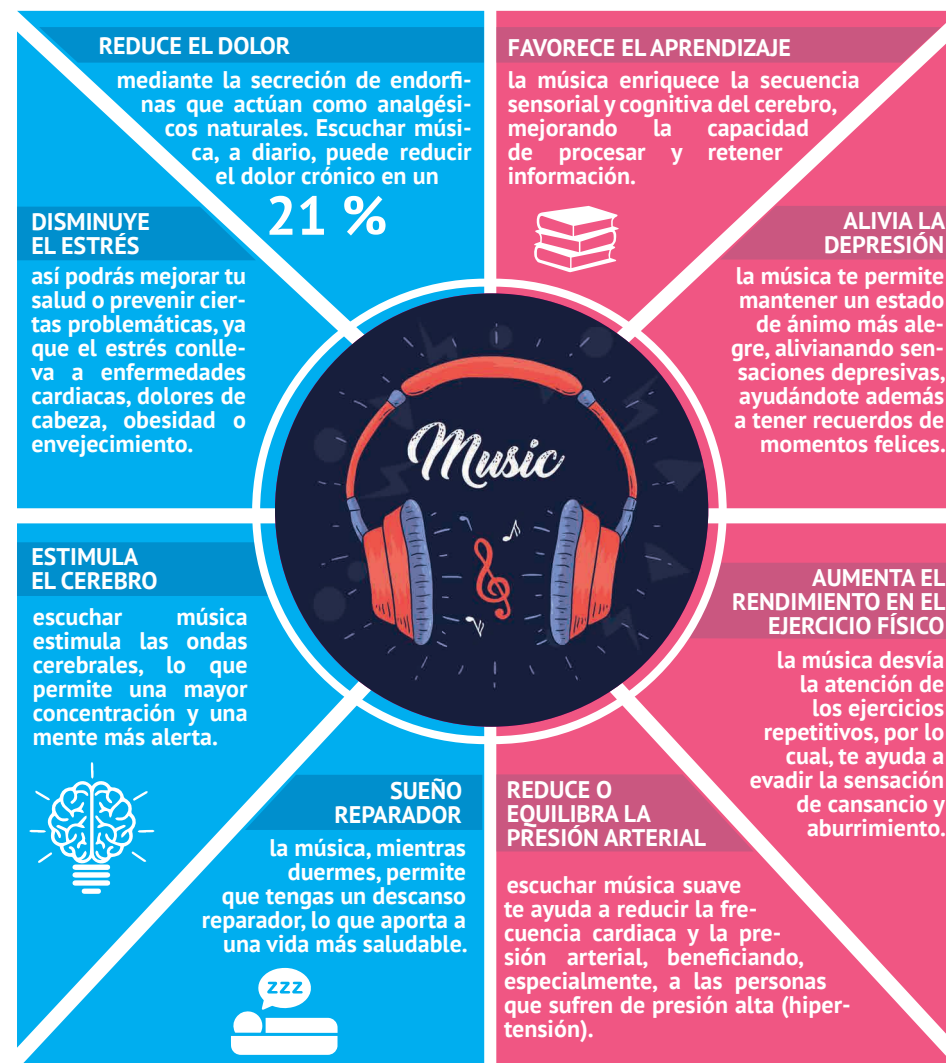
entre estas imágenes de amiguitos disfrutando de su tiempo libre.



## Inteligencia musical

# ¡Música para tu salud!

¿Cuáles son los beneficios de la música para tu salud?





## Anímese y siga estos consejos:



1

Dedique todos los días, al menos una hora, un tiempo a un saludable ocio.

2

Realice actividades que lo diviertan y lo entretengan para mejorar su estado de ánimo.

3

Disfrute de las pequeñas cosas u ocasiones; rompa la rutina con cierta regularidad.

4

Evita pasar muchas horas acostado en la cama o el sofá.

5

Anímese a leer y busque un tema de su interés.

6

Realice pausas activas durante las horas extensas de trabajo.

7

Escuche su música favorita.



## Pintar la nota



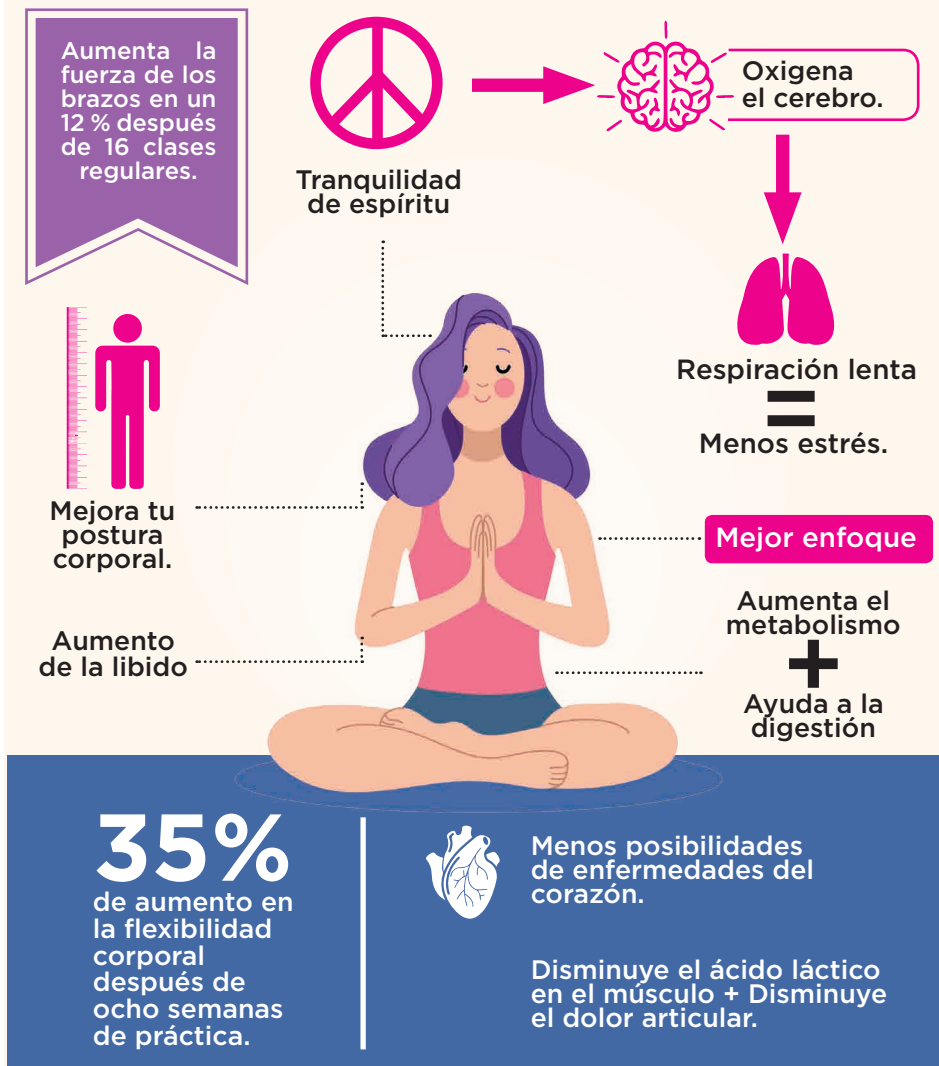
Colores





Inteligencia intrapersonal

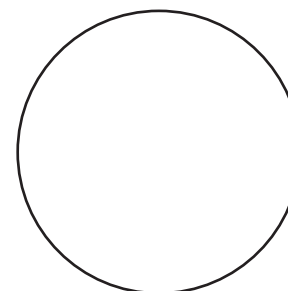
## Los beneficios del yoga



## Identifico mis emociones

entre estas imágenes de amiguitos disfrutando de su tiempo libre.

Piensa en las situaciones que pueden causar esas emociones...



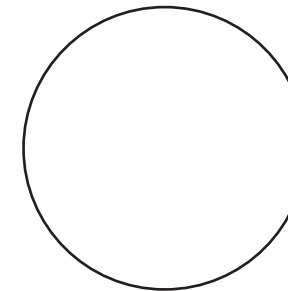
### Alegría

Me siento alegre cuando:

---

---

---



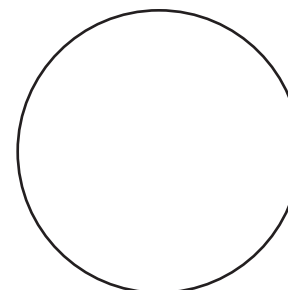
### Tristeza

Me siento triste cuando:

---

---

---



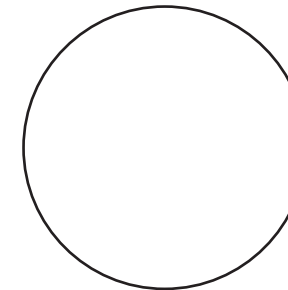
### Alegría

Me siento ansioso cuando:

---

---

---



### Tristeza

Siento miedo cuando:

---

---

---



## Cerebro ENFERMO



La comida “chatarra” provoca hiperactividad y problemas en el comportamiento, generados por daños a nivel cerebral.

Llevar una vida sedentaria conlleva a sufrir ansiedad y estrés constante.

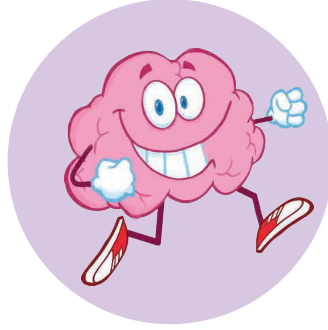
Pasar tan solamente una noche sin dormir, ya afecta la capacidad de concentración; además, puede volver a la persona más olvidadiza. Todo ello, puede dificultar el aprendizaje y la retención de información en el cerebro.

El estrés es muy dañino para nuestro organismo, ya que se liberan hormonas en el cuerpo que dañan las conexiones cerebrales.

Fumar acelera el proceso de envejecimiento de las neuronas



## Cerebro SANO



Comer saludable previene las enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.

Al practicar ejercicio físico, de forma regular, mejoramos nuestro aprendizaje y fortalecemos la memoria y la concentración.

Descansar bien es básico para poder fijar recuerdos, consolidar la memoria y el aprendizaje, así como neutralizar los radicales libres que oxidan el cerebro.

**Tranquilidad y calma:** hay algunas formas para intentar combatir los efectos del estrés, como por ejemplo, practicando deportes de forma regular. Asimismo, realizar ejercicios de meditación.

Dejar de fumar evitará que tus células cerebrales se deterioren y que surjan problemas de memoria







# UNIREMINGTON®

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON

RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

 **PBX: 322 10 00**

Línea Gratuita Nacional: 018000 410 203

[www.uniremington.edu.co](http://www.uniremington.edu.co)



Vigilada Mineducación