



UNIREMINGTON®

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON

RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

Para más información: www.uniremington.edu.co
Vigilada Mineducación



Índice cromático

 Inteligencia lingüística

 Inteligencia lógico-matemática

 Inteligencia interpersonal

 Inteligencia kinestesica

 Inteligencia visual

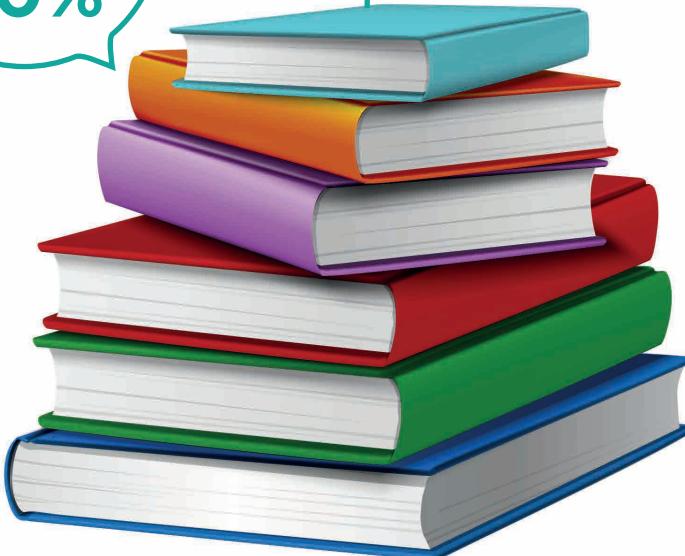
 Inteligencia musical

 Inteligencia intrapersonal

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%**

Tomar té **100%**

Caminar **300%**

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...

Diviértete escribiendo entretenidas historias...

Para ello:

Basate en las imágenes.

Usa las palabras propuestas.

Piensa y escribe: ¿qué ocurre?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿quiénes? y ¿cómo?



Palabras propuestas: ejercicio, familia, felicidad, tranquilidad, alimentación saludable y compartir.

Inteligencia lógico-matemática

Números para tu salud:



Colesterol
en sangre

200
MG/DL

Tips de consumo

Carne roja
2 VECES
a la semana

Huevo (1 yema)
2 VECES
por semana



30
gramos de
FIBRA
— al dia —

5

FRUTAS
y verduras
al dia



30
minutos de
actividad física
— al dia —

CIRCUNFERENCIA
— de cintura —



DORMIR DE
6 a 8 horas
diarias

Trigliceridos
en sangre
150
MG/DL

Tips de consumo

Azúcares simples y licor: su consumo en exceso contribuye al aumento de los trigliceridos en la sangre.

8
VASOS
DE AGUA
al dia

5
COMIDAS
— al dia —
tres principales
y dos refrigerios

COLESTEROL
— HDL o bueno —
en la sangre

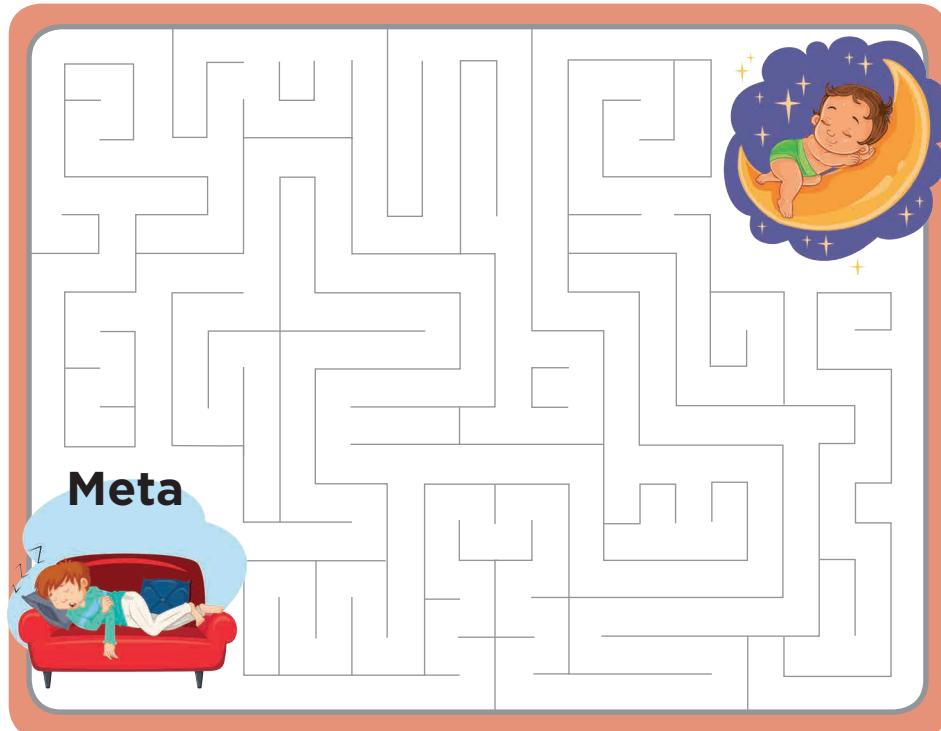


El descanso

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...

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

$$\text{apple} + \text{banana} + \text{banana} = 18$$

$$\text{banana} - \text{orange} = 2$$

$$\text{orange} + \text{apple} + \text{banana} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{cucumber} + \text{pear} + \text{pepper} = 11 \quad \text{eggplant} + \text{pear} + \text{pepper} = 13$$

$$\text{pear} + \text{eggplant} + \text{pepper} = 8 \quad \text{cucumber} + \text{pepper} + \text{pepper} = 8$$

$$\text{cucumber} + \text{eggplant} + \text{pepper} = 13 \quad \text{cucumber} + \text{pear} + \text{pear} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{eggplant} + \text{pear} + \text{pear} = 11$$

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 kinestesica



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.

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.

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	Cifras que te harán mover
					6% de las muertes en el mundo son atribuidas a la inactividad física.
500 kcal	450 kcal	255 kcal	235 kcal	220 kcal	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



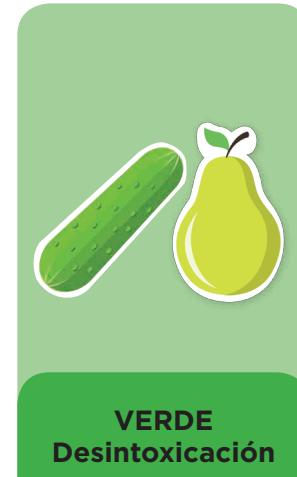
Inteligencia visual



BLANCO
Soporte
Inmunológico



NARANJA
Prevención
de cáncer

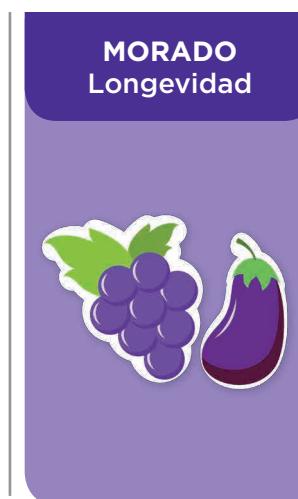


VERDE
Desintoxicación

El poder saludable de los colores



ROJO
Corazón sano



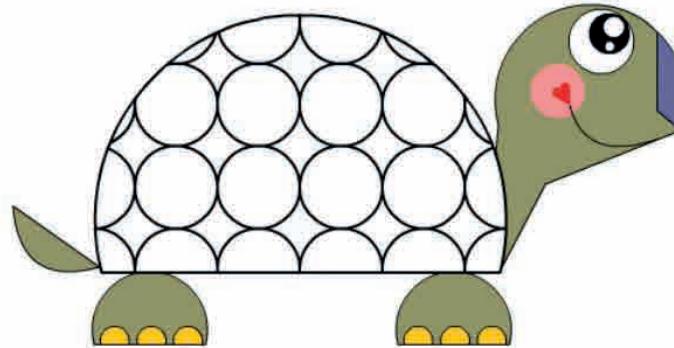
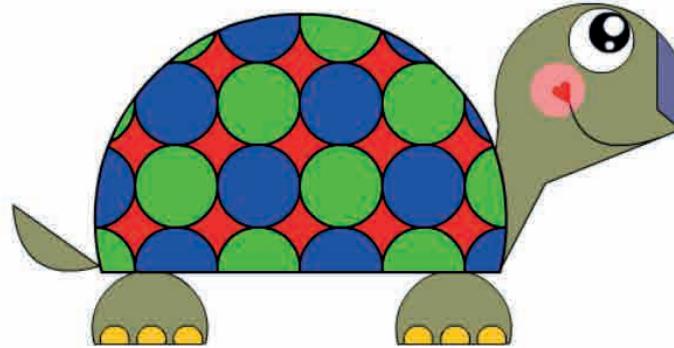
MORADO
Longevidad



AMARILLO
Belleza

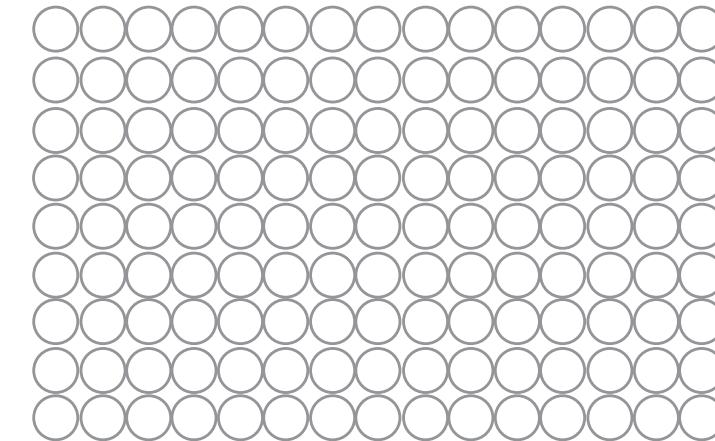
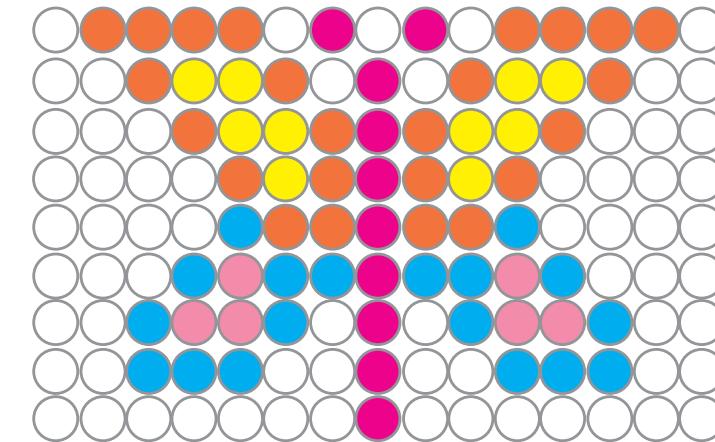
Colorea el caparazón de la tortuga.

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



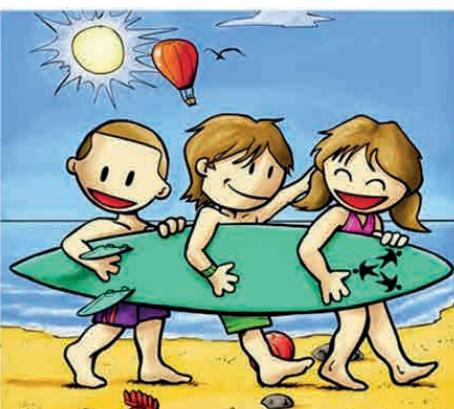
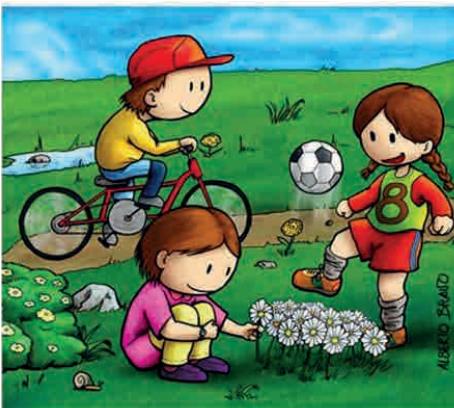
En el recuadro de la parte inferior haz una réplica del dibujo de acuerdo con la secuencia y orientación de los colores.

¡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?

REDUCE EL DOLOR

mediante la secreción de endorfinas que actúan como analgésicos naturales. Escuchar música, a diario, puede reducir el dolor crónico en un

21 %

DISMINUYE EL ESTRÉS

así podrás mejorar tu salud o prevenir ciertas problemáticas, ya que el estrés conlleva a enfermedades cardíacas, dolores de cabeza, obesidad o envejecimiento.

FAVORECE EL APRENDIZAJE

la música enriquece la secuencia sensorial y cognitiva del cerebro, mejorando la capacidad de procesar y retener información.



ALIVIA LA DEPRESIÓN

la música te permite mantener un estado de ánimo más alegre, aliviando sensaciones depresivas, ayudándote además a tener recuerdos de momentos felices.

ESTIMULA EL CEREBRO

escuchar música estimula las ondas cerebrales, lo que permite una mayor concentración y una mente más alerta.



AUMENTA EL RENDIMIENTO EN EL EJERCICIO FÍSICO

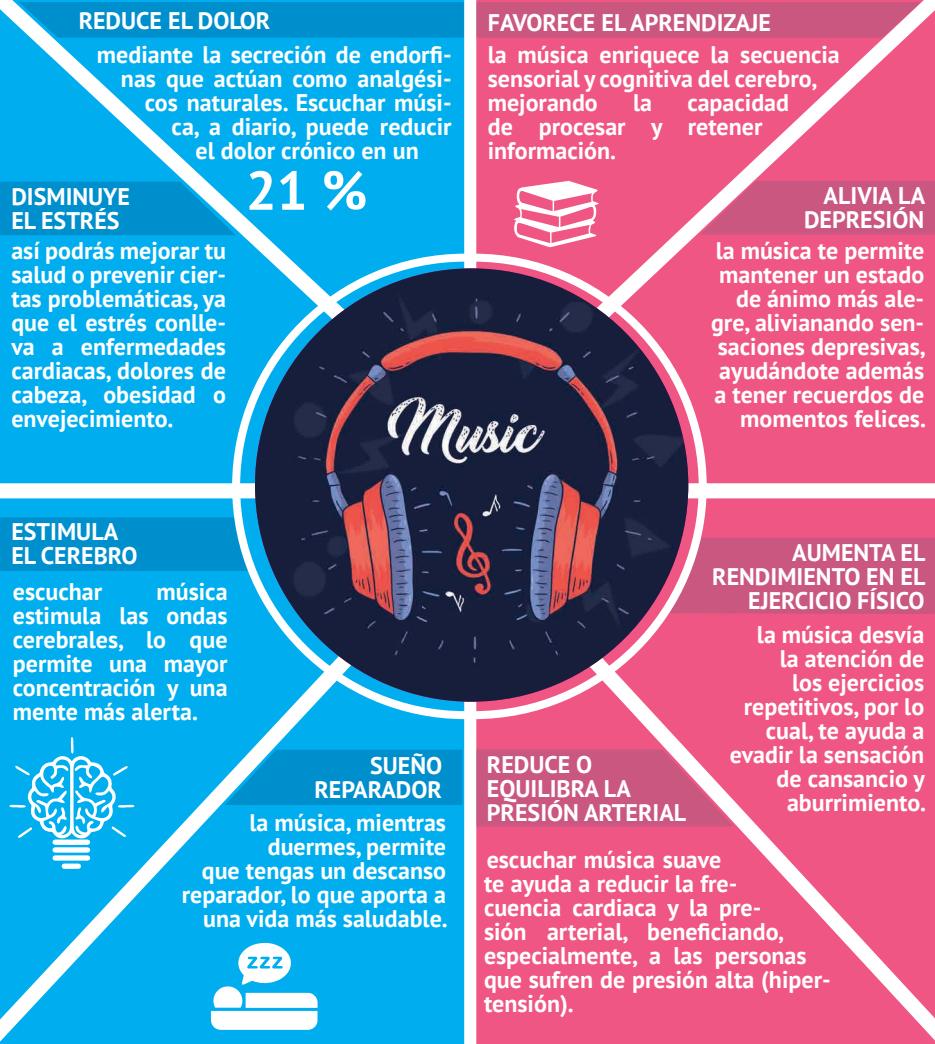
la música desvía la atención de los ejercicios repetitivos, por lo cual, te ayuda a evadir la sensación de cansancio y aburrimiento.

REDUCE O EQUILIBRA LA PRESIÓN ARTERIAL

escuchar música suave te ayuda a reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, beneficiando, especialmente, a las personas que sufren de presión alta (hipertensión).

SUEÑO REPARADOR

la música, mientras duermes, permite que tengas un descanso reparador, lo que aporta a una vida más saludable.



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

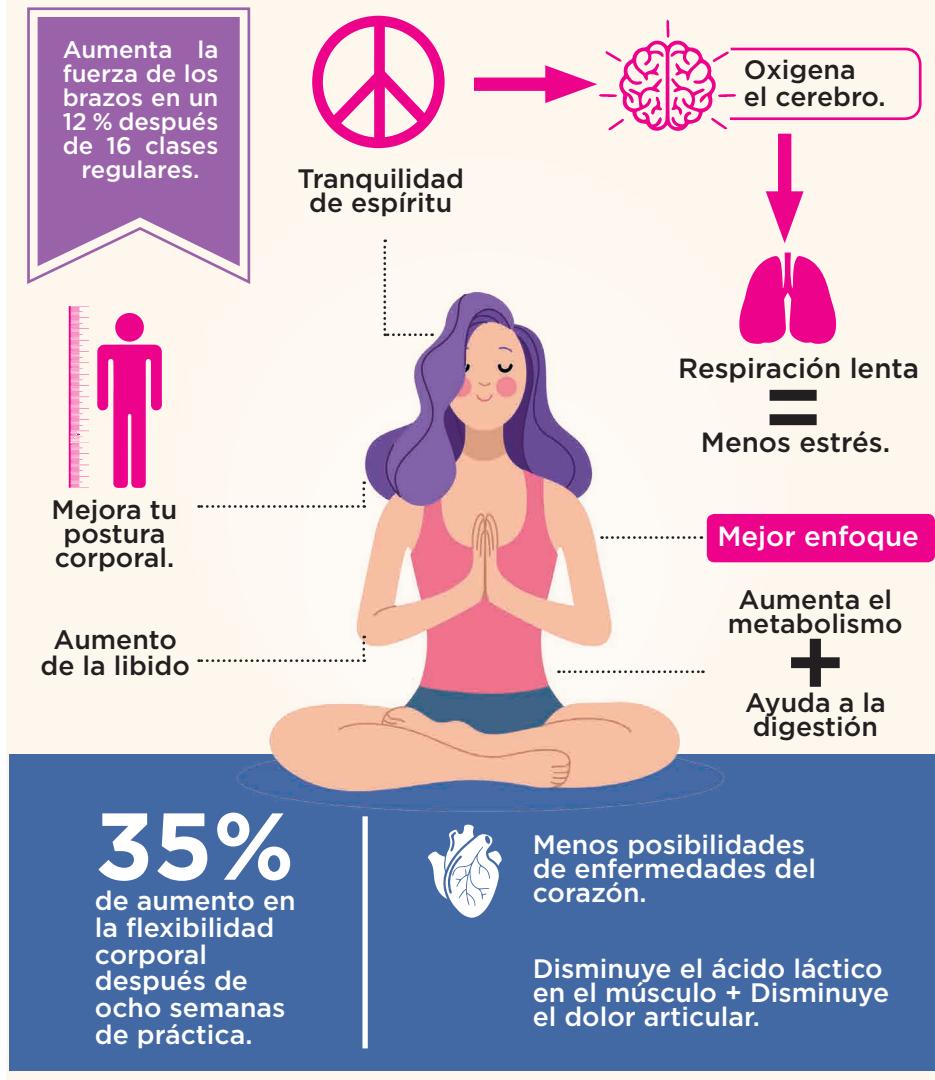


Colores



Inteligencia intrapersonal

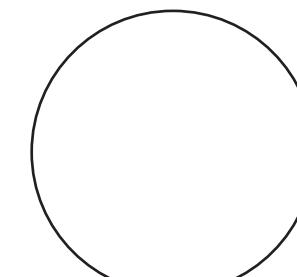
Los beneficios del yoga



Identifico mis emociones

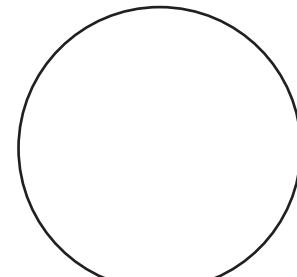
entre estas imágenes de amiguitos disfrutando de su tiempo libre.

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



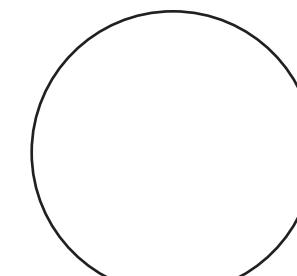
Alegría

Me siento alegre cuando:



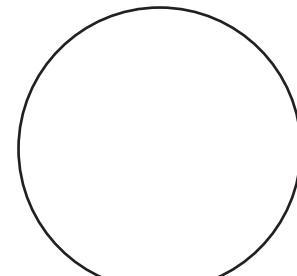
Tristeza

Me siento triste cuando:



Alegría

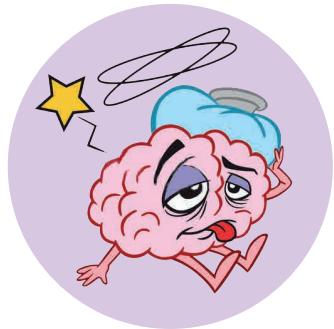
Me siento ansioso cuando:



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 evitirá 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
 Vigilada Mineducación