Un poco de alegría, cada día



7 PÁGINAS GRATIS EN LETRA GRANDE Y CLARA

Para adultos de 60+. Disfruta una página a la vez, a tu propio ritmo.

Tu muestra gratuita incluye

1. Bienvenida e índice
2. Sopa de letras gigante
3. Completa el refrán clásico
4. Secuencias suaves de números
5. Cinco minutos en una silla
6. Tu legado familiar
7. Soluciones y Pase Dorado

Toma un lápiz y busca un lugar cómodo. No hay cronómetro.

Sopa de letras gigante

Busca siete palabras. Lee cada fila de izquierda a derecha.

F	A	M	I	L	I	A
S	O	L	T	R	N	D
C	A	F	E	B	G	T
M	E	M	O	R	I	A
V	I	D	A	R	N	B
A	L	E	G	R	I	A
A	M	O	R	G	T	N

Palabras para buscar

FAMILIA · SOL · CAFE · MEMORIA · VIDA · ALEGRIA · AMOR



Completa el refrán clásico

Escribe la palabra que falta. Puedes leer cada refrán en voz alta.

1. Al mal tiempo, buena _____.

2. Más vale tarde que _____.

3. A quien madruga, Dios le _____.

4. No hay mal que por bien no _____.

5. En boca cerrada no entran _____.

6. De tal palo, tal _____.

Secuencias suaves

¿Qué número sigue? Escribe uno en cada línea. No necesitas calculadora.

A. 2, 4, 6, 8, _____

B. 5, 10, 15, 20, _____

C. 20, 18, 16, 14, _____

D. 1, 2, 1, 2, _____

E. 3, 6, 9, 12, _____

Busca pasos pequeños, cuentas hacia atrás o un patrón que se repite.

Cinco minutos en una silla

Elige una silla firme, sin ruedas. Apoya ambos pies en el suelo. Muévete solo si te resulta cómodo.

1 minuto · Acomódate

Siéntate con comodidad y respira con normalidad.

1 minuto · Relaja los hombros

Suelta los hombros. Apoya las manos sobre el regazo.

1 minuto · Abre las manos

Abre y cierra las manos despacio, sin apretar fuerte.

1 minuto · Mueve los pies

Eleva suavemente un talón y luego el otro, sin levantar los dedos.

1 minuto · Descansa

Quédate en reposo y observa cómo te sientes. Ve a tu ritmo.



Haz pausas cuando lo necesites. Detente si sientes dolor o mareo.

Tu legado familiar

Deja un recuerdo para tus hijos y nietos. Unas pocas palabras son suficientes.

¿Qué recuerdo feliz de tu infancia te gustaría compartir?

¿Qué enseñanza o tradición familiar te gustaría transmitir?

También puedes pedir a alguien que escriba tus palabras.



LEGADO FAMILIAR

Soluciones y próximo paso

Sopa de letras · Filas 1–7, de izquierda a derecha

FAMILIA · SOL · CAFE · MEMORIA · VIDA · ALEGRIA · AMOR

Refranes · Palabras que faltan

1. cara 2. nunca 3. ayuda
4. venga 5. moscas 6. astilla

Secuencias de números

A: 10 · B: 25 · C: 12 · D: 1 · E: 15

$1 USD · Pase Dorado

Garantía de 7 días vía Hotmart

¿Quieres más? Escanea el código QR o usa el enlace para ver el pase en Hotmart.

También puedes pulsar este enlace:

https://pay.hotmart.com/I108501996M?off=074yvxy5&checkoutMode=10

Abrir el pago en Hotmart