

Ejercicio Para No Perder La Claridad Mental En La Vejez.

Con el paso de los años, varias de las funciones y procesos del cuerpo se pueden ver afectados, entre ellos, la lucidez y la claridad mental. Por lo anterior, además de adoptar hábitos de vida saludables, como llevar una dieta balanceada y realizar actividad física de forma regular, **también es importante ejercitar la mente de manera habitual para fortalecer sus capacidades** y mantener ordenados los pensamientos.

• Texto de colores

Como puedes ver, en esta imagen hay una serie de palabras escritas con diferentes colores. La idea es empezar a **decir en voz alta el color en el cual está escrita cada palabra**. Se debe hacer hasta llegar al final, y después, repetirlo en sentido contrario.

AMARILLO, NEGRO, ROJO, VERDE,
AZUL, ROJO, AMARILLO, NEGRO,
NEGRO, AMARILLO, ROJO, AZUL,
ROJO, NEGRO, VERDE, AZUL, AZUL,
VERDE, AMARILLO, ROJO, AMARILLO,
NEGRO, AZUL, VERDE, NEGRO, VERDE.

De este modo, se consigue ejercitar los dos hemisferios del cerebro que responden a la percepción del texto y del color. Puede que sea difícil en un primer momento, pero podría ser beneficioso para no perder la lucidez y claridad mental.

Se dice que hacer este sencillo ejercicio ayudaría a lo siguiente:

- Establecer nuevas conexiones entre los dos hemisferios del cerebro
- Entrenar una serie de habilidades, como la capacidad de concentración y el cambio de atención.