

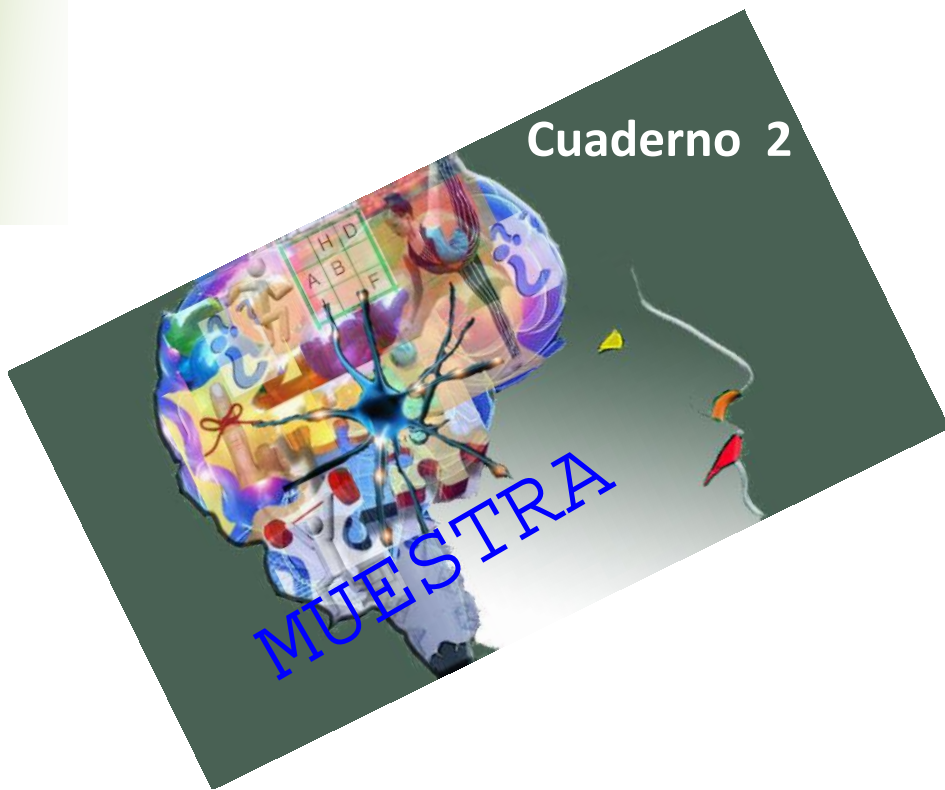
NIVEL

mente en forma
1

mENfoRma

Psicoestimulación

Cuaderno 2



Gimnasia para el cerebro

Félix Delgado Pérez



MUESTRA

mENfoRma
Gimnasia para el cerebro
CUADERNO 2

Félix Delgado

Octubre 16

PSICOESTIMULACIÓN TERAPÉUTICA.

Tratamiento para los trastornos de la memoria
y de las capacidades cognitivas.

Cuaderno 2 del **nivel - 1** de dificultad.

Es un nivel pensado para personas que requieren ejercitación con un **nivel mínimo de dificultad** o personas con **deterioro cognitivo leve**.



En este cuaderno trabajamos las capacidades más importantes de nuestro cerebro:

- ✓ La Memoria.
- ✓ La Orientación (personal, temporal, espacial).
- ✓ La Capacidad de atención y concentración.
- ✓ El Cálculo y operaciones con números.
- ✓ El Lenguaje.
- ✓ Habilidades.
- ✓ Algunos de los conocimientos que hemos adquirido durante nuestra vida.



¿Podemos retrasar el envejecimiento del cerebro?

Sin lugar a dudas **SÍ**

La mejor manera de que un órgano continúe activo es utilizarlo.

¿Cómo?

Un poco de ejercicio de nuestras **facultades físicas**.

Un poco de gimnasia de nuestras **facultades mentales**, de nuestro cerebro, de la memoria.

Y sobre todo cuidando la **vida social**, las relaciones con otras personas.

Sí, también viajando, durmiendo bien, disfrutando, comiendo menos pero rico...



Marcar con un círculo



Día de la semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	

Día del mes:

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Mes actual:

Enero	Febrero	Marzo	Abril
Mayo	Junio	Julio	Agosto
Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre

Año actual:

2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
------	------	------	------	------	------	------

Escribe los números que faltan.

90	89	88	87		85	84		82	
60	59		57	56			53		51
30	29	28		26		24		22	

MUESTRA

¿Qué falta en la segunda imagen?



Mira las palabras, tápalas y escríbelas al lado.







carro	caro
corro	

Buscar las palabras

LAURA
CARMEN
IRENE
ROSA
SUSANA
LOLA
MARGARITA
MARIA
EVA
ELVIRA

M	O	I	L	O	L	A	A	L	A
M	A	R	G	A	R	I	T	A	P
P	A	R	P	F	R	U	L	O	N
U	S	R	I	D	A	O	A	V	E
P	U	P	R	T	V	N	U	O	M
U	S	E	E	L	V	I	R	A	R
A	A	F	N	O	L	E	A	I	A
A	N	O	E	R	O	O	O	L	C
M	A	R	I	A	L	N	O	P	F
V	N	A	E	Z	A	S	O	R	O

Une con una flecha cada palabra con su imagen.

	zapatos	
	cabeza	
	policía	
	zumo	
	cocina	
	cerezas	

Note: A red arrow points from the 'zumo' label to the 'Fruit juice' image.

DATOS PERSONALES

NOMBRE: _____

APELLIDOS: _____

CALLE: _____ N°: _____ PISO: _____

LOCALIDAD: _____ PROVINCIA: _____

Tacha los nombres de verdura.

lechuga	limón	nectarina	tomate
pepino	patata	uvas	espinacas
naranja	zanahoria	acelga	apio

Mira los números, tápalos y escríbelos al lado.


13	33		
53	73		

MUESTRA

Completa estas palabras:

len____jas tor____lla al____dras sal____chon

¿Cuántas barras de pan hay?


=

Escribe al menos 6 cosas que hay en tu cocina.

A la derecha de la entrada:

.....

A la izquierda de la entrada:

.....

Copia estas palabras debajo.





un gato las gallinas el águila

las gafas una guitarra los juguetes

Gonzalo Gloria Guillermo

MUESTRA

Escribe los nombres de las personas que reconozcas.

Escribe.

Escribe las respuestas



Mes actual: _____

Día del mes: _____ Día de la semana: _____

Año actual: _____

¿Verdadero o falso? Marca con una V o una F

Ayer fue martes

Mañana es domingo

Ayer fue viernes

Mañana es miércoles

Ayer fue domingo

Mañana es martes

Ayer fue jueves

Mañana es viernes

¿Cuántos días hay en tres semanas?

Solución:

MUESTRA

Marca las 3 diferencias en la segunda imagen.

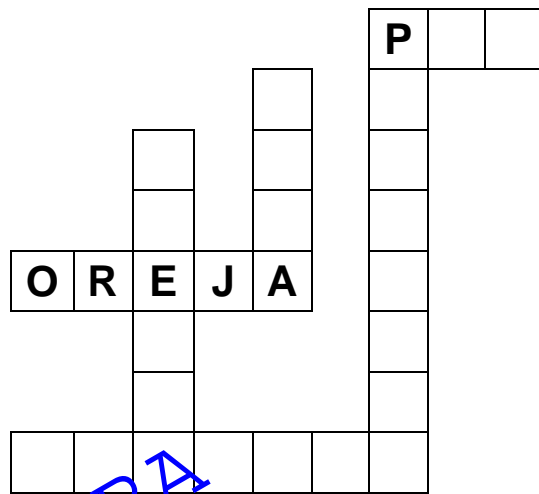


Mira las palabras, tápalas y escríbelas al lado.

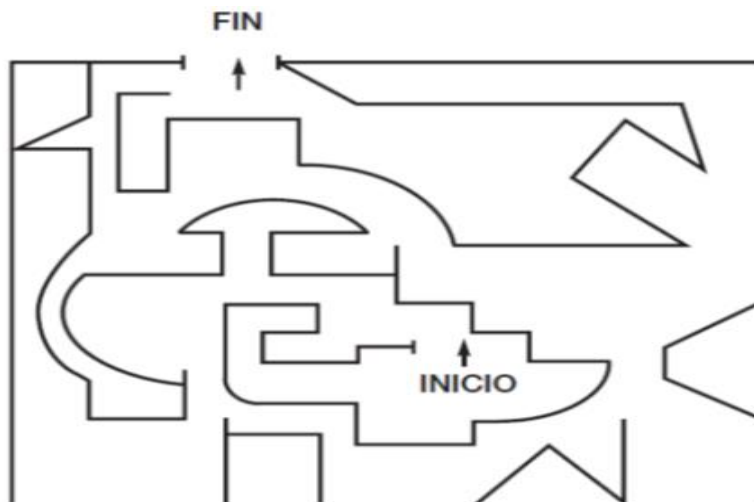
flor	caballo
barco	martillo

Escribir las palabras en los cuadros

- OREJA
- PIE
- CARA
- PÁRPADOS
- DIENTES
- FRENTE



Dibuja el camino correcto para llegar al final de este laberinto.



DATOS PERSONALES

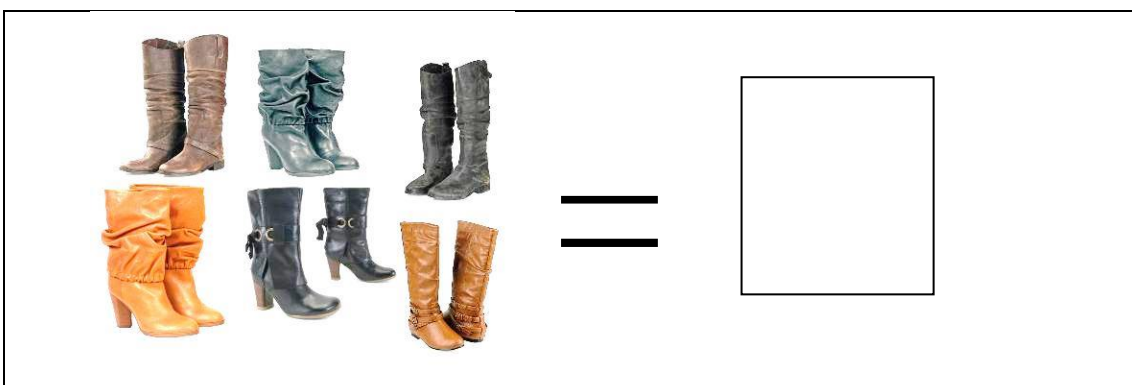
Mi nombre es: _____

Nací el día: _____

Tengo..... años

Vivo en la calle: _____

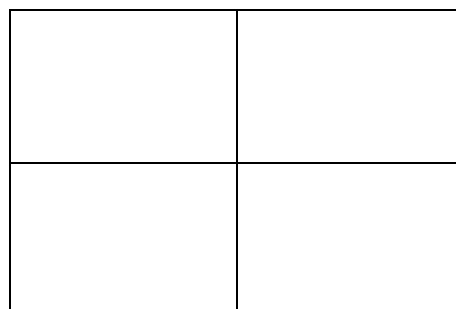
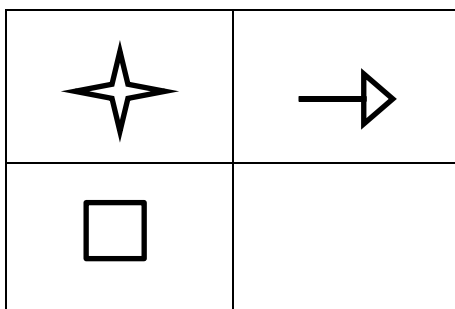
¿Cuántas botas hay?



Tacha los nombres que no sean animales.

cabra	pedra	rana	lobo
mesa	mariposa	libro	mosca

Mira las figuras, tápalas y dibújalas al lado.



¿Verdadero o falso? Marca con una V o F en el cuadro.

Mi casa tiene 3 dormitorios, comedor, cuarto de baño y cocina.

En mi comedor hay tres ventanas.

En mi cocina hay dos armarios altos, una mesa y una nevera

Mira las palabras, tápalas y escríbelas al lado.

rosa, peine, caramelo

¿Cuánto es el doble de 10?

Solución:

MUESTRA

Escribe los nombres de las personas que reconozcas.



Escribe las respuestas



Escribe.

Mes actual: _____

Día del mes: _____ Día de la semana: _____

Año actual: _____

Escribe las respuestas.

El mes pasado fue...

El mes 6 es...

El próximo mes será...

Los 2 últimos meses del año son...

¿Cuánto es la mitad de 24?

Solución:

MUESTRA

Marca las 3 diferencias en la segunda imagen.



Mira los números, tápalos y escríbelos al lado.

	15
21	9


Busca las palabras en todas las direcciones.



FLOR
MARGARITA
ROSA
PETUNIA
JAZMÍN
LILA
CLAVEL
VIOLETA
GITANILLA
GERANIO


M	A	R	G	A	R	I	T	A	O
G	V	B	I	E	S	A	O	C	P
P	I	V	T	F	R	E	L	A	N
E	O	R	A	D	I	A	P	P	N
T	L	L	N	Ñ	V	N	N	A	L
U	E	T	I	E	H	A	I	I	M
N	T	F	L	O	R	U	L	O	O
I	A	A	L	R	O	A	O	S	C
A	R	R	A	G	S	N	A	T	F
V	N	M	Z	A	J	O	R	A	

MUESTRA

Escribe el nombre al lado de cada imagen.

	_____	

		
	_____	

Escribe 6 cosas que podemos encontrar en tu comedor.

Sumar				Restar					
17	+	5	=	<input type="text"/>	16	-	4	=	<input type="text"/>
7	+	7	=	<input type="text"/>	9	-	5	=	<input type="text"/>
25	+	3	=	<input type="text"/>	13	-	3	=	<input type="text"/>

Une con una flecha cada palabra con su imagen.



chaqueta



coche



chocolate



leche






pecho



cuchara

MUESTRA

Mira los dibujos, tápalos y escribe sus nombres en los cuadros de al lado y en la misma posición.

Rodea con un círculo el número más pequeño de cada cuadro.

22	27
29	20
28	25

35	30	50
55	36	37
57	40	33

58	52	89
45	57	44
61	62	39

Si las arañas tienen 8 patas ¿cuántas patas en total tienen dos arañas y un gato?

Solución:	
-----------	--

Completar este refrán:

Quien a buen árbol se arrima.....


Hasta el 40 de mayo

A buen hambre.....

Si todos los insectos tienen 6 patas ¿cuántas patas tienen en total dos moscas y una gallina?

Solución	
----------	--

Escribe los nombres de las personas que reconozcas.

		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--	-------------------------

Marcar con un círculo



Día de la semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	

Día del mes:

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	

Mes actual:

Enero	Febrero	Marzo	Abril
Mayo	Junio	Julio	Agosto
Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre

Año actual:

2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
------	------	------	------	------	------	------

¿Cuántas horas tiene un día y medio?

Solución:	
-----------	--

Lee esta frase, tápala y escríbela debajo.

Encima de la mesa hay un libro, una cartera y un vaso.

MUESTRA

Marca las tres diferencias en la segunda imagen.

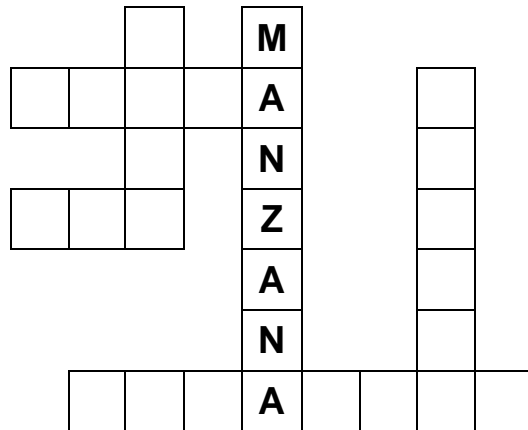


Mira las palabras, tápalas y escríbelas al lado.

cuchara	
libro	tomate

Escribir las palabras en los cuadros

FRESA
 UVA
 CEREZA
 PERA
 NARANJAS
 MANZANA

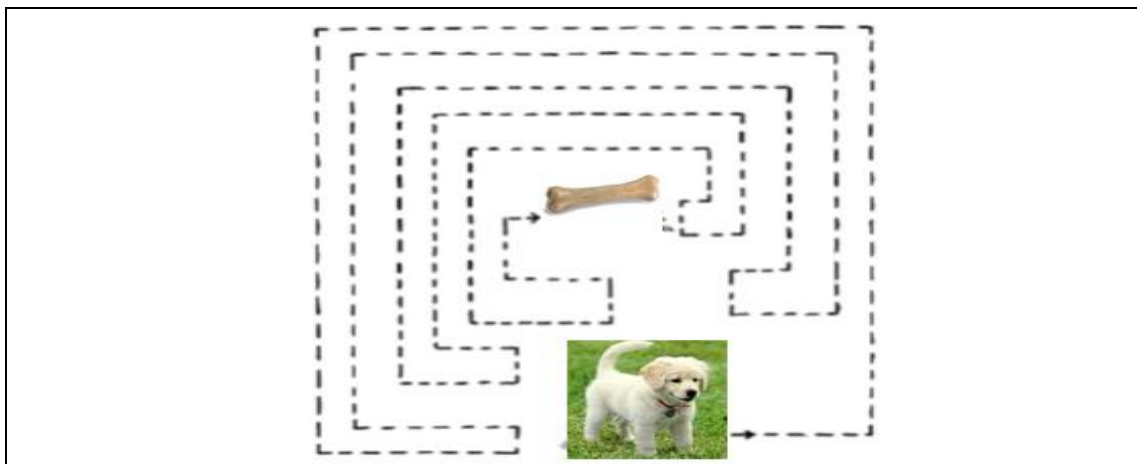


¿Cuántas patas tienen en total 2 gatos y tres patos?

Solución:

MUESTRA

Repasa las rayas discontinuas hasta llegar al hueso.



Escribe 4 nombres de mujeres y 4 de hombres que sean famosos

MUJERES		HOMBRES	

Escribe las palabras contrarias a estas.

grande	
negro	
útil	

frío	
cerrado	
sucio	

Completa con los números anterior y posterior.

↩ ↓ ↪

	74	
	65	
	108	
	19	

↩ ↓ ↪

	60	
	199	
	43	
	27	

MUESTRA

Une con una flecha cada palabra con su imagen.



- nube
- pan
- el dinero
- mano
- camino
- piano






Contesta las preguntas.

¿Cuántas ventanas hay en tu casa?

¿Cuántos armarios roperos hay en tu casa?

Mira los dibujos, tápalos y escribe sus nombres al lado.

		_____	_____
		_____	_____

Escribe 6 nombres de animales con 2 patas.

MUESTRA

Escribe los nombres de las personas que reconozcas.

	_____ _____ _____ _____
---	----------------------------------

Escribe las respuestas



Escribe.

Mes actual: _____

Día del mes: _____ Día de la semana: _____

Año actual: _____

¿Verdadero o falso? Marca con una V o una F

Ahora es por la mañana

Ahora es de noche

Ahora es de día

Yo desayuno a las 6 de la tarde.

Ahora es mediodía

Ahora es por la tarde

Completar las series: +2 (suma 2 a cada número anterior)

23		27	29		33		39	
0		4		8			16	

MUESTRA

¿Qué falta en la segunda imagen?

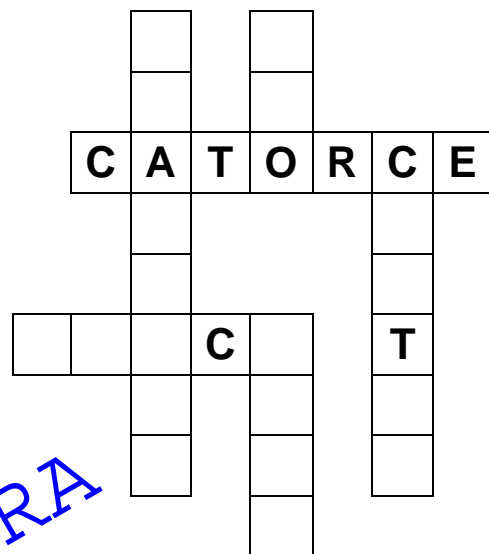


Lee esta frase, tápala y escríbela debajo.


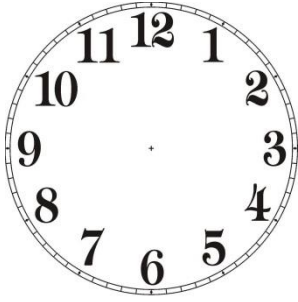
Delante de mi casa hay aparcados tres coches y dos motos.

Escribir las palabras en los cuadros

CINCO
OCHO
CUARENTA
UNO
CUATRO
CATORCE



Dibuja en cada reloj la hora escrita debajo.

	
Las 8 y 20	Las 3 menos 20

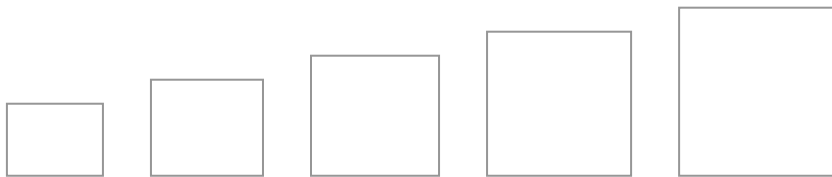
Escribe el nombre de tus tíos.

Tíos: _____

Tías: _____

Ordena en los cuadros estos números de menor a mayor:

21 – 72 – 13 – 14 – 9



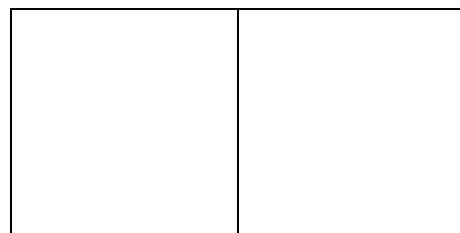
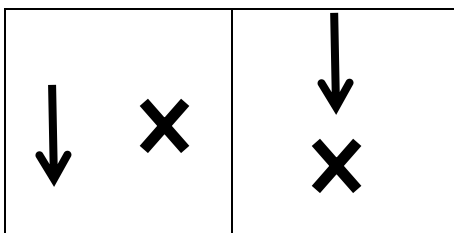
Escribe el nombre de una fruta que es verde por fuera y roja por dentro.

Nombre de la	
--------------	--

Resuelve mentalmente.

26	–	2	+	4	=	<input type="text"/>
15	–	4	+	5	=	<input type="text"/>
31	–	3	+	7	=	<input type="text"/>
44	–	4	+	2	=	<input type="text"/>

Mira las figuras, tápalas y dibújalas al lado.



Escribe el nombre de 5países.

Mira las palabras, tápalas y escríbelas al lado.

uvas	dedos
escoba	moto

Completa.

Si el primer día de la semana es lunes, es tercero es

Si el mes 4 es abril, el mes 6 es.....

Si el día 16 es martes, el día 19 es.....

Coloca estos números para hacer la suma. Súmalos y comprueba el resultado.

451	360	36
-----	-----	----

232	126	31
-----	-----	----

4 5 1

+

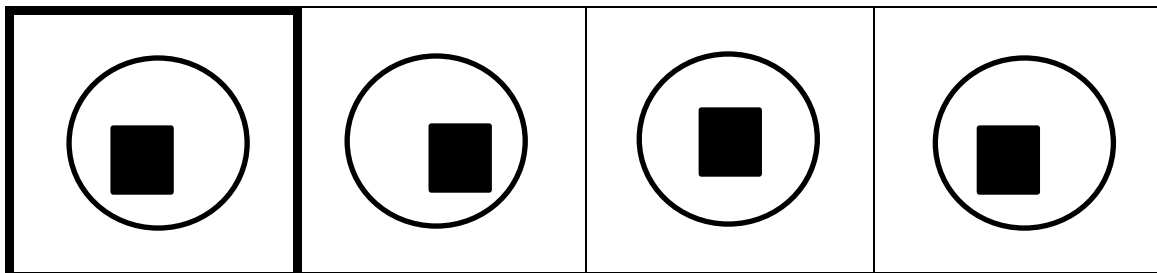
Solución:
847

2 3 2

+

Solución:
389

Marca con una cruz la figura que es igual que la primera

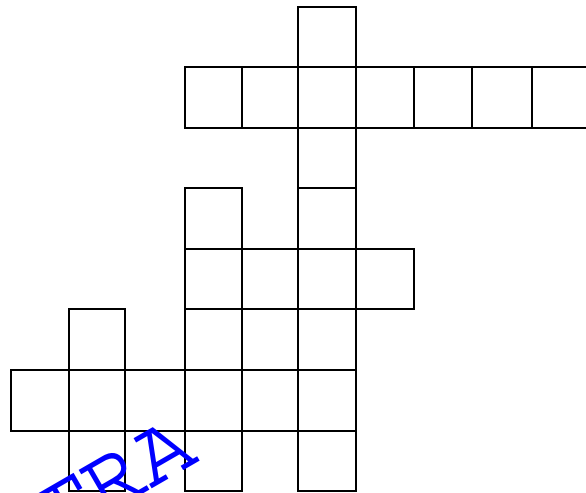


Mira los números, tápalos y escríbelos al lado.

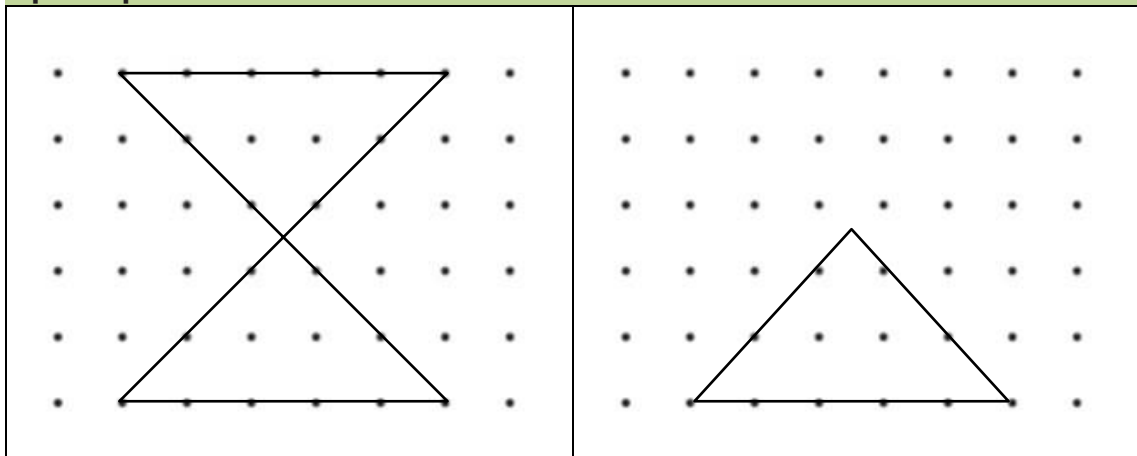
8	23
16	

Escribe las palabras en los cuadros.

HABAS
AJOS
FRÉJOLES
COL
TOMATE
PEREJIL



Completa la segunda figura, siguiendo los puntos, para que sea igual que la primera



DATOS PERSONALES

Mi nombre es: _____

Nací el día: _____ Tengo..... años

.Vivo en la calle: _____ Número: _____

Coloca y suma estos números.

451	360	36
-----	-----	----

232	126	91
-----	-----	----

4 5 1

+

2 3 2







+

Escribe palabras que empiecen por Do

--	--	--	--

MUESTRA

Mira los dibujos y trata de memorizarlos. Después tápalos y escribe los que recuerdes.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Resuelve mentalmente.

26	-	2	+	4	=	
15	-	4	+	5	=	
31	-	3	+	7	=	
44	-	4	+	2	=	

Escribe cosas u objetos de color...



VERDE	AMARILLO

Completa este refrán:

De tal palo

MUESTRA

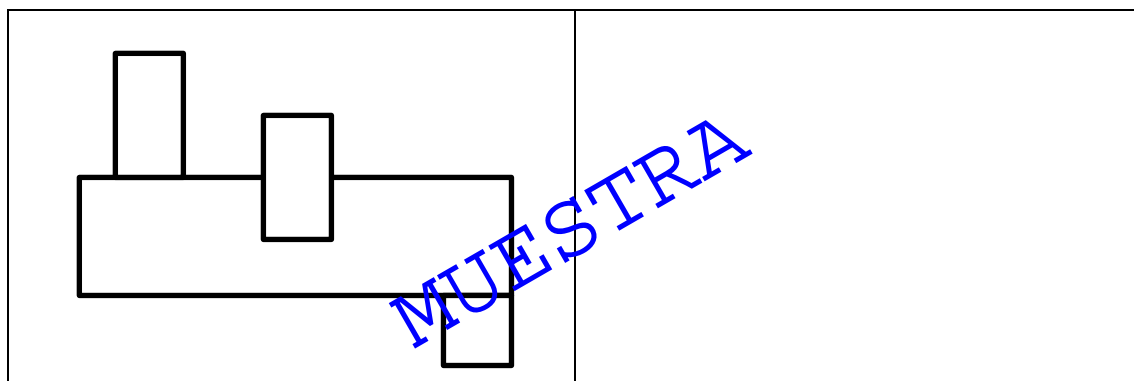
Mira bien las horas que marcan los relojes, tápalos y escríbelas debajo.

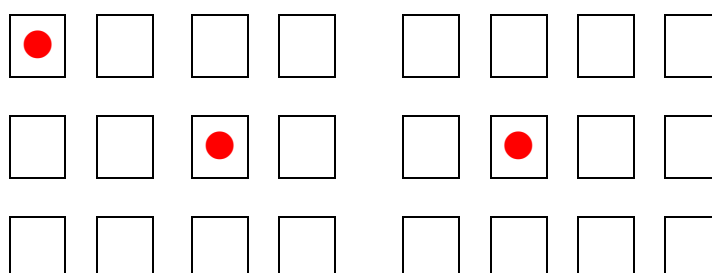
Clasificar relacionando con flechas las siguientes palabras, según sean frutas o verduras.

FRUTAS	sandía espárrago escarola naranja ciruela lechuga tomate melocotón fresa calabaza	VERDURAS
---------------	--	-----------------

Copiar esta figura



Fíjate bien dónde están las bolas rojas. Pasa la página y señala allí su posición.



Señala aquí la posición de las bolas rojas de la página anterior.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué tienen en común las siguientes palabras?

El perro, el gato y el león son..... *animales*

El blanco, el rosa y el azul son

La falda, las medias y el jersey son

El ron, el vino y la cerveza son

Madrid, León y Toledo son

El avión, la moto y el tren son

El dos, el cinco y el nueve son

Escribir las palabras contrarias a estas.

pronto	
áspero	
delante	

fuerte	
lleno	
bajar	

Escribir palabras que solo tengan 4 letras

--	--	--	--

Escribir palabras que acaben en -ía

--	--	--	--

HISTORIAS DE VIDA

Mi gato Negrá

Durante el invierno siempre estaba prendido el brasero debajo de la mesa camilla. Muchas tardes mamá ponía unas patatas pequeñas y redondas encima de las brasas.

-¡Ya huelen! Mira a ver si ya están un poco negras.

Mi hermana y yo nunca las perdíamos de vista esperando el momento en que mi madre las cortara por la mitad y les pusiera unas granas de sal. Nosotras cerrábamos un instante los ojos para atrapar mejor el olor de aquel humillo que salía al abrirlas. Luego, soplar y soplar hasta poder darles el primer mordisco. Siempre impacientes. Siempre nos quemábamos en la tarea de probar si ya no quemaban y de quitarles con los dedos la piel gris y llena de cenizas.

-¡Esperad, yo os las pelaré, que os vais a quemar!

-Pela la de Bea que ella es pequeñita y no sabe. ¡Yo ya soy grande!- Mi hermana era tres años más pequeña que yo, solo tenía 4 años.

Pero aquella tarde, mientras esperábamos, mi hermana oyó algo agudo y extraño que le hizo asomarse a la camilla. Un grito y yo acudí a la carrera. Bea estaba arrodillada al lado del brasero con cara de terror y, a la altura de su cara, mostraba dos gatitos que sujetaba con los dedos pellizcando su piel. Le cogí rápidamente el que más pateaba el aire y se retorció entre aquellos maullidos que me hacían estremecer. No tendría más de diez días porque sus ojitos aún no estaban abiertos del todo. Tenía dos patitas quemadas, las dos de su lado derecho. Las otras dos habían quedado fuera de las brasas.

Bea reaccionó al fin soltándose a llorar y salió corriendo con el otro gatito que por suerte había quedado al borde del brasero y no había llegado a tocar las brasas.

- ¡Mamá, los gatines se han caído en el brasero!

Yo la seguía detrás, a lo largo del pasillo sin saber cómo sujetar en mis manos aquel gatito, con cuidado de no hacerle daño, flotando en el aire como en una pesadilla, sin poder ni siquiera llorar.

Era un invierno particularmente duro y la nieve cubría las lomas y valles del encinar.

En la cuadra, los gatines tiritaban de frío y la gata quiso protegerlos llevándolos al calor del brasero y posándolos cuidadosamente en el borde.

Aquella tarde se quemaron también las patatas.

Negrá no se murió. Se quedó sin uñas y sin las almohadillas de los dedos en sus patitas quemadas. Solo un muñón en cada patita. Yo me quedé casi muda y me pasaba todo el día curándole con aceite las patitas y dándole leche.

Muchas veces, después, cuando asomaba para ver si ya estaban asadas las patatas, me recorría como una culebrilla fría por todo el cuerpo. Ya no quería mirar las patatas. –¡Mira tú! –le decía a Bea- y me inventaba una excusa.

Félix D.

MUESTRA

Los juegos de mi infancia

Cuando yo era pequeña solía jugar cuando tenía tiempo, pues como casi todas las niñas de mi edad todas teníamos cosas que hacer. Yo después de cuidar a mis hermanas pequeñas también tenía una tarea que hacer. Mi madre era lavandera y yo tenía que guardar la ropa que mi madre tendía en el río. Mis amigas también tenían que hacer algo. Cuando nos juntábamos en el río jugábamos a las señoras. Una era la madre y las otras eran las hijas. Teníamos un muñeco de trapo y lo bautizábamos como si fuera de verdad. También jugábamos a la comba, a los médicos y al escondite. Unas niñas hacían de pacientes y una niña hacía de médico.

Después de comer hacíamos la siesta y más tarde, con la fresca, cogíamos los burros, les poníamos las aguaeras e íbamos a buscar el agua. Un día a la burra le dio la mosca y me tiró al suelo y rompió los cántaros. Luego mi amiga Teresa fue a decírselo a mis padres y cuando yo fui llorando porque no tenía cántaro, encima me pegaron y estuve castigada un tiempo sin salir de mi casa. Pero yo para salir de casa me busqué una tienda y le dije que si quería yo le fregaría y me dijo que sí. Yo iba todos los días a cambio de comida pues me daban queso y salchichón de la Virgen de la Cabeza.

Juana D.

Me dio el primer beso en la oreja



Mi primer y único amor fue el que hoy es mi marido, aunque tuve mis pretendientes. Lo conocí paseando por su pueblo que está al lado del mío. Íbamos mi amiga y yo por la calle y al encontrarnos con él y su amigo nos invitaron a un helado. A partir de ahí empezamos a salir los cuatro y nos emparejamos.


Me acuerdo que la primera vez que me dio un beso fue en la oreja porque decía que me tenía que decir algo al oído. Me asusté y tal fue mi reacción que estuve dos meses sin salir. Al enterarse en mi casa, mi madre me envió a Bilbao, porque él era más mayor que yo y no quería que saliera con él. Nos escribíamos cartas. Yo tenía que hacerlo mediante otra amiga que yo tenía allí, en Bilbao y escribía por mí ya que yo no sabía escribir. Al final regresé a mi pueblo y como veis me casé con él.

Me casé a las 5 de la tarde en mi pueblo. Mi traje era blanco y con una larga cola y una corona de la que salía un gran velo que me cubría la cara, mi marido llevaba un traje de color azul. Los preparativos del día anterior al de la boda nos dieron un gran trabajo pues además de los lógicos nervios tuvimos que preparar la comida, ya que después de la ceremonia de la iglesia hicimos una cena y su correspondiente baile.

Yo tenía, entonces veintidós años y fue a partir de ese día que mi vida cambió por completo, había terminado una etapa de mi vida que había consistido en prepararme para la nueva etapa que comenzaba ese mismo día, la de ser esposa y madre. Se había terminado la etapa de aprender las cosas de las mujeres, es decir, de prepararse para ser madre y esposa, sin ningún otro objetivo más que el de cuidar y servir a tu marido e hijos, sin pensar en que primero tienes que ser tú misma, con tus razones y opiniones y pudiendo situarte por ti misma en la vida. Y ahora llegaba ese momento de servir a tu marido y tus hijos y seguir sin pensar en ti misma.

Dolores M.

	<p>Me llamo Fakory</p> <p>Soy de Mali</p> <p>Hay que trabajar mucho</p>	
<p>Fakory tiene 26 años. Es de un barrio de la capital, Bamako, que se llama Sabalbugu.</p> <p>En Mali aprendía oficios: mecánico, fontanero. No quiere trabajar de peón. “Si no eres oficial de primera te respetan poco en el trabajo”</p> <p>Quiere obtener títulos aquí como los que tenía en su país.</p>		
<p>Quiere sacar el carnet de conducir para conducir trailers y viajar.</p>		<p>Le han ayudado a redactar curriculums y los ha llevado a talleres, oficinas de trabajo temporal, internet, etc.</p> <p>Trabajó, en una fábrica de semillas y ahora trabaja temporalmente como mecánico de barcos.</p>
	<p>No fue nunca a la escuela. Sólo fue algo a aprender el coran.</p>	

		
<p>“Si yo tengo la vida mejor aquí, me quedaré aquí. Si tuviera mucho dinero me iría allí para montar un negocio como una tienda de material de fontanería”.</p>		<p>Ahora no puedo casarme. Tengo la vida que es un desastre. No tengo trabajo fijo y no soy oficial. Hoy estoy trabajando y mañana no se si trabajaré.</p> <p>Tenía una novia, pero hace dos años murió en un accidente de coche.</p> <p>Tengo muchos conocidos pero solo tengo un amigo.</p>
	<p>Echa de menos la vida de la gente en su país. Sentarse con los amigos en la puerta de la casa y charlar con ellos y con la gente que pasa.</p>	<p>A Fakory no le gusta la discoteca, ni sale al cine. Escucha música en casa. “No se puede gastar dinero”</p> <p>Vive con un hermano. Tiene otros dos hermanos en Mali. Les llama de vez en cuando, pero no quiere volver. “Esto es para vivir y trabajar, ganar dinero con un trabajo fijo.</p>

Me llamo Mary. Soy de Brasil.**Lo más importante es ser feliz, tener salud y que Jesús nos guíe.**

A finales de 2006 me reencontré con mi exnovio y entonces tuvimos la idea de venir para aquí a luchar por nuestro futuro. Él vino primero y me llamaba cada día “Mary ven”. Yo contestaba “No quiero abandonar todo aquí para ir a España”. Después pensé y reflexioné y tres meses más tarde, a finales de julio,

llegué aquí. Bueno, no me arrepiento, porque ha sido una experiencia y, gracias a Dios, aquí he conocido a otra persona maravillosa en mi camino y que me hace muy feliz.

¿Conociste a otra persona? ¿Qué quieres decir?

Sí. Viví con mi novio, con el que vine a España 3 años y 6 meses. Pero me cansé, era un chico sin futuro y me separé. Después de 9 meses conocí a mi futuro marido que es mi felicidad, una persona maravillosa, sincero, humilde, amable, en fin, especial. Nuestra boda se realizará antes de diciembre de este año.

¿A qué te dedicabas en Brasil?

Trabajaba como teleoperadora, una profesión que me encantaba, ganaba bien, trabajaba 6 horas cada día y era feliz. A mí me encanta la comunicación. Allí vivía con mis padres. En 2006 me formé como técnica de radiología y también hice 5 años de Administración y Marketing.

¿Y cómo ocupabas tus horas de ocio?

En mis horas libres iba a un gimnasio donde yo era socia. Salía siempre con mis amigas y en los días de fiesta o cuando teníamos vacaciones siempre viajábamos. También hacíamos barbacoas y feijoadas, con las amigas o con la familia. Tengo cinco hermanas, todas casadas y siete sobrinos.

¿Cómo es tu vida aquí, en España?

Aquí siempre trabajé como limpiadora. No sé... Yo soy emigrante, pero pienso que aquí viven demasiados emigrantes. La gente se aprovecha y paga muy barato nuestro trabajo porque siempre hay otros emigrantes que lo hacen más barato. Yo por ejemplo cobraba 11 euros la hora. Y la gente ahora paga 6, 7 u 8 euros la hora. Eso es un abuso, no estoy de acuerdo. Yo pienso si estamos en crisis y no puedes pagar, coge a una chica que haga menos horas en la casa o no cojas chica pero, más vale tener poca faena y ganar lo justo, que tener mucha faena y ganar poco.



Yo he venido aquí, a España por dos motivos, trabajar para comprar una casa y porque el que era mi novio en aquel momento había venido tres meses antes. Pero a final de este año volveré a Brasil y me casaré. Después tengo que ahorrar para comprar una casa, tener un hijo y seguir la vida.

MUESTRA

MUESTRA

m ENfoRma

Gimnasia para el cerebro

Asociación CIRCULUM
www.circulum.org