

NIVEL

mente en forma  
2

# mENfoRma

Psicoestimulación



Gimnasia para el cerebro

Félix Delgado Pérez

MUESTRA

mENfoRma  
Gimnasia para el cerebro  
Nivel 2  
Cuaderno 1

Félix Delgado

Mayo2017

**PSICOESTIMULACIÓN – GIMNASIA PARA EL CEREBRO**

**¿Podemos retrasar el envejecimiento del cerebro?**



Sin lugar a dudas **SÍ**

La capacidad plástica del cerebro nos permite mejorar nuestro rendimiento mental a cualquier edad y podemos prevenir el deterioro.

**¿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...



MUESTRA



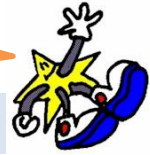
Este cuaderno tiene un **nivel 2** de dificultad.

Es un nivel en el que se trabaja sobre conocimientos básicos para ejercitarse suavemente, para coger la rutina de la gimnasia mental sin que el cerebro llegue a echar humo.

**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.

Gimnasia para tu capacidad de atención



Busca estas palabras en todas las direcciones y márcalas

SOFA
CÓMODA
SILLA
CAMA
SILLONES
MESA
VITRINA
ARMARIO
BANCO
ESTANTERÍA

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

Tacha los números que tengan un 3.

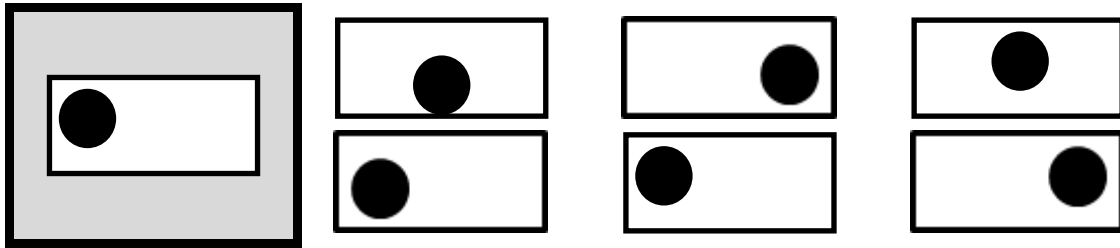
704	639	368	647	211	650	623	203	162	030
260	559	300	857	956	232	654	523	213	051
250	492	438	213	012	243	244	104	223	741

MUESTRA

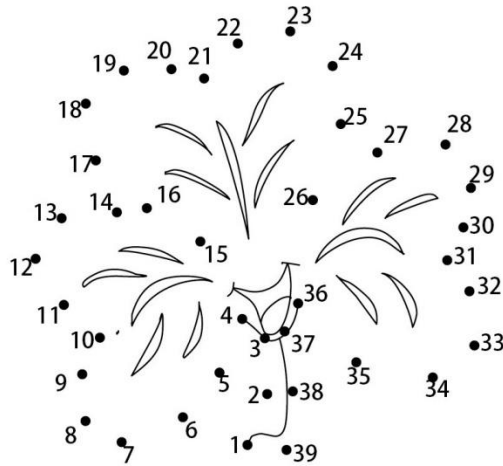
Encuentra y señala las 5 diferencias que hay en la segunda imagen.



Marca con una cruz la figura que es igual que la del cuadro gris.



Une con una raya los números, en orden, empezando por el 1.



Escribe aquí los nombres de los días de la semana que no tienen "e"

MUESTRA

¿Qué falta en la segunda imagen?



**Escribe la fecha actual.**

Hablemos de fechas



Fecha: \_\_\_\_\_

¿Qué día es o fue tu cumpleaños? \_\_\_\_\_

¿En qué día de la semana cae o cayó este año tu cumpleaños? (búscalo en el calendario si hace falta) \_\_\_\_\_

Si ayer fue martes, pasado mañana será... \_\_\_\_\_

Si el día 16 es jueves, el día 21 será... \_\_\_\_\_

**Escribe las respuestas.**

El mes pasado fue...

El tercer mes del año es...

El verano comienza en...

El invierno comienza en...

La primavera comienza en...

El otoño comienza en...

MUESTRA

**Marca las 5 diferencias en la segunda imagen.**



¿En qué mes se hacían estas labores? \_\_\_\_\_

**¿Verdadero o falso? Marca con una V o una F en los cuadros.**

**Si hoy es lunes, día 6...**

Ayer fue martes

Mañana es día 5

Ayer fue día 5

Pasado mañana es  
miércoles

Antes de ayer fue  
sábado.

Mañana es martes

El jueves es día 10

El domingo es día 12

**Meses.**

**“Treinta días trae noviembre con abril, junio y septiembre.**

**Los demás a 31,**

**menos febrero el mocho que tiene 28”.**

¿Cuántos meses tienen 31 días? \_\_\_\_\_

Escribe tres meses que tienen 31 días: \_\_\_\_\_

Si el mes 1 es enero, el mes 5 es \_\_\_\_\_

**Lee estos refranes sobre el mes de abril y escribe tú otro.**

Abril, uno bueno entre mil.

Abriles y caballeros, rarísimos los buenos.

Abriles y hembras con el diablo se aconsejan.

Abriles y yernos, pocos hay buenos.

**El 7 y 25 de julio son dos fiestas importantes en España. ¿Cuáles son?**

Mira las palabras, memorízalas, pasa la página y escríbelas detrás.

perro	pelo	
peso		peto





Vamos a trabajar la memoria.



Mira los números, memorízalos, pasa la página y escríbelos detrás.

13		93
53	73	

Mira los dibujos, memorízalos, pasa la página y escribe sus nombres detrás.

Lee esta frase, pásala la página y escríbela detrás.

Clara es hermana de Luis, prima de Laura y sobrina de Merche

Fíjate bien en las 4 imágenes, pasa la hoja y señala la que es diferente.



Escribe aquí las palabras de la página anterior que has memorizado.

perro		

Escribe aquí los números de la página anterior que has memorizado.

13		

Escribe aquí los nombres de los dibujos de la página anterior.

reloj		

Escribe aquí la frase de la página anterior que has memorizado.

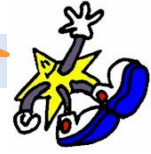
Clara...

MUESTRA

Señala la imagen que es diferente a la de la página anterior.



¿Quién eres?



**Datos personales**

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Nací el día: \_\_\_\_\_ Tengo..... años

Vivo en la calle: \_\_\_\_\_ Número: \_\_\_\_\_

**Familia. Escribe los nombres.**

Padre: \_\_\_\_\_ Madre: \_\_\_\_\_

Hermanos: \_\_\_\_\_

Hijos: \_\_\_\_\_

**Si te subes a la báscula cargada con una garrafa de agua de 5 litros ¿Cuántos kilos marcará la báscula?**

Solución:	
-----------	--

**Si queréis hacer una comida para todos los hermanos con sus mujeres o maridos y los hijos ¿Cuántos seréis en la mesa?**

Solución:	
-----------	--

**Escribe algunos nombres de tu familia en cada uno de estos grupos.**

Primos-as	Abuelos-as	Cuñados-as	Sobrinos-as

**¿Cómo eres? Marca con cruces o escribe en el cuadro en blanco.**

Tu pelo es...	rubio	moreno	castaño
Tu número de calzado es...			
Tu cara es...	redonda	alargada	
Tus ojos son...	marrones	azules	
Tus dedos son...	cortos	largos	gruesos
Tu nariz...	te gusta	no te gusta	

**Completa las frases.**

Carlos es mi abuelo; es el.....**padre**.....de mi padre.  
 Andrés es mi tío; es.....de mi madre  
 Raquel es mi hija; es ..... de mi hermana.  
 Maribel es mi cuñada; es .....de mi mujer  
 Jesús es mi primo; es .....de mi tía.  
 Lola es mi mujer; es .....de mi suegra.

MUESTRA

**Escribe los nombres de las personas que reconozcas.**

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

¿Qué tal se te dan los números?



Contando hacia atrás de 2 en 2. Escribe los números que faltan.

50	48	46			40			34	
25	23			17			11		7
64	62				54	52			46

Si todos los insectos tienen 6 patas ¿Cuántas patas, en total, tienen 3 moscas, 1 mosquito y 2 gallinas?

Solución:	
-----------	--


Resuelve estas operaciones mentalmente.

13	-	4	+	5	=	<input type="text"/>
17	+	2	-	7	=	<input type="text"/>
45	-	10	+	8	=	<input type="text"/>

Completar las series: +3 (suma tres a cada número anterior).

0	3	6	12				24	
72		78	81		87			99

¿Cuántos adoquines hay?

	=	<input type="text"/>
---	---	----------------------

Coloca y suma estos números y comprueba el resultado.

643	280	32
-----	-----	----

282	1306	10
-----	------	----

6 4 3	
+	_____
	Solución:
	955

2 8 2	
+	_____
	Solución:
	1598

Completa estas operaciones. Fíjate en los ejemplos en rojo.

3	=	6	-	3
3	=	3	-	0
3	=	9	-	
3	=	4	-	
3	=	7	-	


2	=	7	-	
2	=	4	-	
2	=	3	-	
2	=	9	-	
2	=	2	-	

5	=	6	-	1
5	=	9	-	4
5	=		-	
5	=		-	
5	=		-	

¿Cuántos huevos son la mitad de 3 docenas?

Solución.	
-----------	--

¿Cuántas golondrinas quedarán en los cables si se van 9 y vienen 5?

	=	
---	---	--

Escribe palabras que empiecen por

Las palabras son nuestro gran tesoro.



E	Se	Fa	T

Completa estos refranes:

De tal palo .....

Dime con quién andas y.....

A mal tiempo, .....

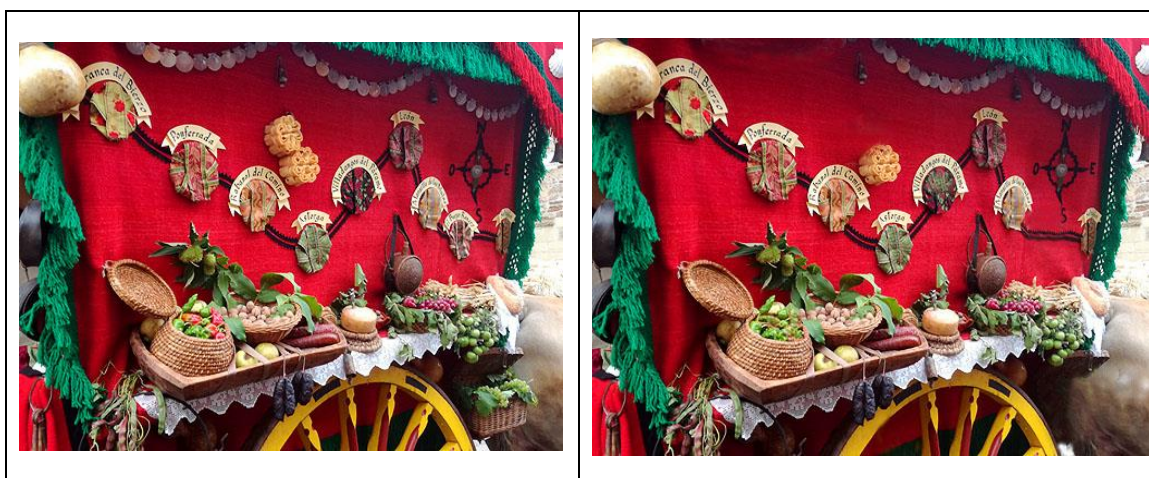
Por San Blas, .....

Escribe las palabras contrarias a estas.

generosa		sereno	
uraño		agil	
vago		divertido	

MUESTRA

Marca las 6 diferencias en la segunda imagen.



**Escribe 6 nombres de animales con 2 patas.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Escribe 4 nombres de persona que no tengan la "a"**

--	--	--	--

**Estas palabras tienen 2 o 3 letras tapadas. Tacha las que son nombres de verduras.**

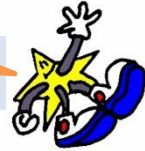
Le <u>ch</u> uga	Lim <u>ón</u>	nectar <u>ina</u>	tom <u>ate</u>
pe <u>pi</u> no	pa <u>ta</u>	uv <u>as</u>	esp <u>ina</u> cas
na <u>ra</u> nja	zana <u>ho</u> ria	ac <u>el</u> ga	ceb <u>o</u> lla

**Escribir las palabras en los cuadros**

- BRAZO
- OJO
- DEDO
- TOBILLOS
- BIGOTES
- CABEZA

MUESTRA

Lo que hay a tu alrededor



Contesta las preguntas contando mentalmente, sin mirar las habitaciones.

¿Cuántas ventanas hay en tu comedor y cocina?

¿Cuántos cristales en total, hay en esas ventanas?

¿Cuántas sillas hay en tu comedor?

Busca en tu memoria ¿de qué color son las paredes de...

tu dormitorio?	
tu comedor?	
el pasillo?	

Escribe el nombre de 5 pueblos cercanos a donde tú vives.

.....

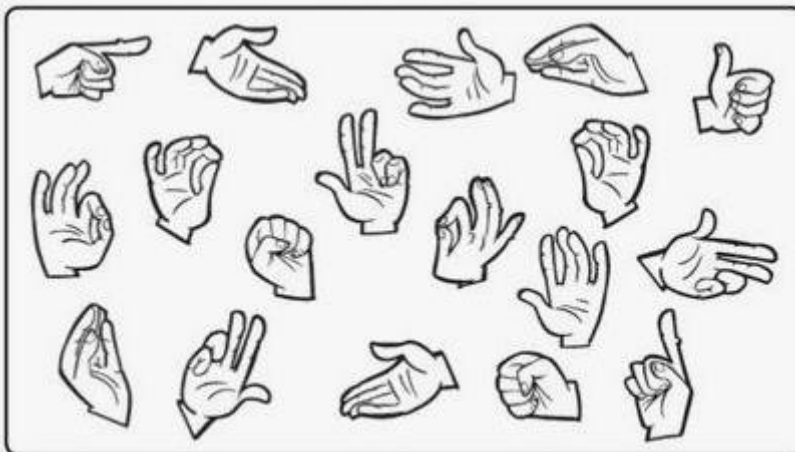
---

MUESTRA

Marca las 5 diferencias en la segunda imagen.



¿Cuántas manos izquierdas y derechas hay? Señala las izquierdas.



Izquierdas:

Derechas:

Busca en tu memoria y escribe al menos 6 cosas que hay en tu cocina.

A la derecha de la entrada:

.....

A la izquierda de la entrada:

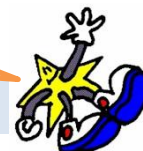
.....

Enfrente de la entrada

Encuentra y escribe los nombres de los 8 objetos que hay en la imagen.




Dile al coco que piense un poco



Escribe cosas u objetos de color...

AZUL	NARANJA

Clasifica estas palabras en cuatro grupos. Ponle nombre a cada grupo.

falda, garbanzos, chocolate, jabón, colonia, pantalón, tren, camiseta, arroz, champú, zanahorias, moto, avión, abrigo, pasta de dientes, coche

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
_____	_____	_____	Aseo

MUESTRA

Marca las 5 diferencias en la segunda imagen.



A estos nombres les faltan una o dos letras. Adivínalas y tacha los nombres que no sean animales.

c bra	pie d a	r na	l bo
me a	ma ip sa	l bro	m sca

Completa la serie:  $-3$  (restando 3 a cada número anterior)

27				15					0
----	--	--	--	----	--	--	--	--	---

Buscar estos nombres en todas las direcciones y márcalos

JUAN
ROBERTO
VÍCTOR
JOSÉ
CARLOS
MANOLO
PACO
LUIS
PEDRO
ÁNGEL

M	O	I	M	O	A	E	E	M	E
M	E	A	E	R	N	J	U	A	N
A	B	A	S	D	G	U	M	N	N
N	U	R	O	B	E	R	T	O	G
O	B	E	J	M	L	O	C	S	M
L	Q	A	E	M	I	S	I	L	I
O	R	D	E	P	M	U	E	P	G
E	N	O	E	A	L	O	O	S	U
M	E	V	I	C	T	O	R	P	E
C	A	R	L	O	S	B	O	A	L

MUESTRA

¿Cuántas horas tiene un día y medio más 60 minutos?

Solución:	
-----------	--

Ordena en los cuadros estos números de menor a mayor:

21 – 72 – 13 – 14 – 9

--	--	--	--	--

**¿Verdadero o falso? Marca con una V o una F en los cuadros.**

Carlos Gardel era cantante.	<input type="checkbox"/>	Dalí no tenía bigote.	<input type="checkbox"/>
El presidente Suarez era rubio.	<input type="checkbox"/>	Goya es un actor.	<input type="checkbox"/>
Santiago Carrillo fumaba mucho.	<input type="checkbox"/>	Antonio Machín tocaba la acordeón.	<input type="checkbox"/>

**Observa bien estas personas y contesta a las preguntas en la página siguiente.**



**JULIA**



**PASCUAL**



**BLANCA**



**MARIO**



**SANDRA**

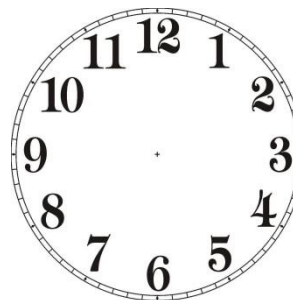


**RUFINO**

**Dibuja en cada reloj la hora escrita debajo.**



**Las 2 y 25**



**Las 3 menos 5**

**Señala si es Verdadero o Falso lo que se dice de las personas de la página anterior. Marca con una V o una F en los cuadros.**

Sandra lleva un jersey rosa

Pascual es calvo.

La chica morena es Blanca.

Rufino lleva sombrero.

Mario lleva gorra.

La chica rubia lleva una cinta en el pelo.

**Escribe 6 nombres de oficios que no utilicen herramientas ni libros.**

\_\_\_\_\_

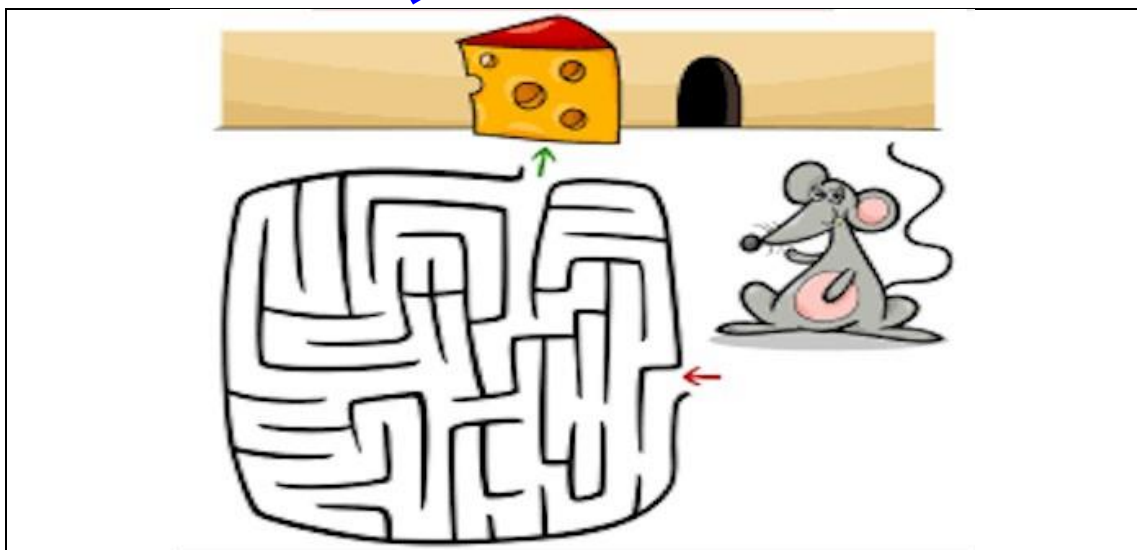
\_\_\_\_\_

**Resuelve el problema.**

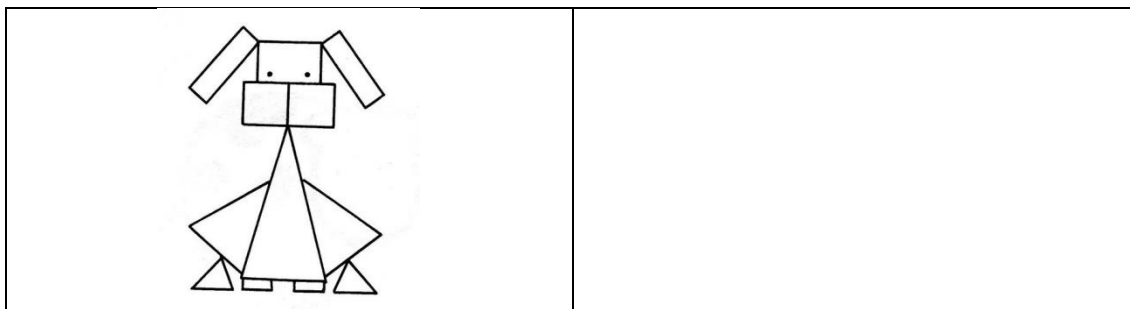
**En un cesto hay 6 manzanas, en otro hay 4 y en un tercero hay 3 manzanas.**

¿Cuántas manzanas quedan en total si Ana come 1 y tira una docena que están podridas?

**Marca el camino por el que el ratón llega al queso.**



Copia al lado esta figura.

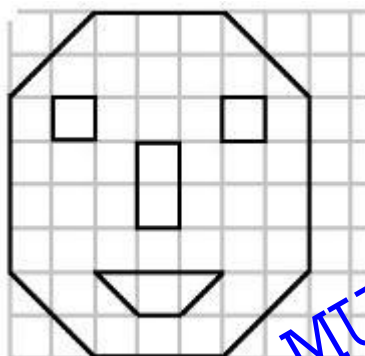


Resuelve el problema.

Tengo 56 años y mi hermano 51. Mi madre tenía 23 años cuando yo nací.

¿Cuántos años tenía mi madre cuando nació mi hermano?

Copia la figura a la derecha, guiándote por los cuadros.



MUESTRA



Marca las 5 diferencias en la segunda imagen.



Completar los cuadros grises restando al número de su columna el número de su fila.

-	8	2	9	5	7	4	9
6							
5							
1							8
3							
7							
2							
0							

$9 - 1 = 8$

Fíjate en estas palabras. Una de ellas no debería estar en este grupo. Táchala.

Comedor	Dormitorio
Baño	Nevera
Cocina	Salita
Pasillo	Despensa

MUESTRA

Une con una flecha las fotos con el nombre.



Sara Montiel

David Bisbal

Adolfo Suarez

Bin Laden

Salvador Dalí

Lina Morgan



**PRUEBA TU MEMORIA FOTOGRÁFICA.**

Observa atentamente durante un minuto la imagen que tienes bajo estas líneas. Luego pasa la página y responde a las preguntas del test.



**Marca con un círculo la respuesta correcta.**

**1. La paleta de colores del centro de la mesa es...**

- A) Un rectángulo perfecto    B) Forma cuadrada    C) Rectángulo con un lado ondulado

**2. A un lado vemos...**

- A) Un vaso de vino    B) Una taza de té    C) Una lata de refresco

**3. En el centro se ve...**

- A) Un tarro de aceite    B) Un tubo de laca    C) Un bote de spray

**4. El fascículo abierto presenta una figura oscura...**

- A) En la página izquierda    B) En la pág. de la derecha    C) En el centro

**5. El porta-cinta adhesiva es...**

- A) Rojo y la cinta amarilla    B) Azul y la cinta blanca    C) Amarillo y la cinta verde

**TOTAL DEL BLOQUE 1 - LAS 5 PRIMERAS PREGUNTAS:**

**6. Las hojas de papel de colores son...**

- A) Cinco    B) Más de cinco    C) Menos de cinco

**7. Los tubitos de pintura en la caja de arriba son...**

- A) 10 cortos y 4 largos    B) 12 cortos y 3 largos    C) 12 cortos y 2 largos

**8. En la parte de abajo hay...**

- A) Un compás    B) Ningún compás    C) Dos compases

**9. Los pinceles son...**

- A) Seis    B) Más de seis    C) Menos de seis

**10. En la esquina derecha de abajo hay...**

- A) Dos cajas amarillas con gomas    B) Una caja roja con flores    C) Tres cajas amarillas con bisutería

**TOTAL DEL BLOQUE 2 - PREGUNTAS 6 A 10:**

**RESPUESTAS CORRECTAS:** 1C – 2A – 3B – 4C – 5A – 6C – 7B – 8A – 9B – 10C

Puntúa con 2 puntos cada respuesta correcta.

Suma por separado el primer bloque (memoria de detalles) y el segundo (memoria de datos numéricos).

**Valoración de cada bloque:**

De 0 a 3 puntos: escasa atención.

De 4 a 6 puntos: media normal.

De 7 a 10 puntos: excelente capacidad de observación.

<p><b>Chirimoya</b></p>  <p><b>Ahorre -35%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>1,99</del></p> <p><b>1,29</b></p>	<p><b>Banana</b></p>  <p><b>Ahorre -33%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>1,19</del></p> <p><b>0,79</b></p>	<p><b>Pasta</b></p>  <p><b>Ahorre -28%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>0,69</del></p> <p><b>0,49</b></p>	<p><b>Tomate frito</b></p>  <p><b>Ahorre -29%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>0,55</del></p> <p><b>0,39</b></p>
<p><b>Mortadela / Choped</b></p>  <p><b>Ahorre -25%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>0,79</del></p> <p><b>0,59</b></p>	<p><b>Leche Omega 3</b></p>  <p><b>Ahorre -23%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>1,30</del></p> <p><b>0,99</b></p>	<p><b>Rollitos de primavera</b></p>  <p><b>Ahorre -31%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>2,19</del></p> <p><b>1,49</b></p>	<p><b>Aquarel Agua</b></p>  <p><b>Ahorre -20%</b></p> <p>a partir del 14/10. <del>0,49</del></p> <p><b>0,39</b></p>

¿Cuánto cuesta 1 kg de plátanos y una botella de agua?

¿Cuánto cuesta un paquete de macarrones, un cartón de leche y un cartón de tomate frito?

Si tengo 5 € y compro un paquete de mortadela y dos kilos de chirimoyas ¿Cuánto me sobra?

**¿Qué tal funciona tu calculadora mental?**

**¿Cuántos huevos son dos docenas y cuatro huevos?**

Solución:	
-----------	--

**Un libro cuesta 17 euros y yo pago con un billete de 50 euros.**

**- ¿Cuánto dinero me tienen que devolver?**

Solución:	
-----------	--

**En una fiesta hay 8 hombres, 5 mujeres y 6 niños. Se van 2 hombres y 3 niños.**

**- ¿Cuántas personas quedan en la fiesta?**

Solución:	
-----------	--

**¿Cuántas patas tienen tres perros en total?**

Solución:	
-----------	--

**MUESTRA**

**En un autobús van 18 pasajeros, en la primera parada bajan 6 y suben 3.**

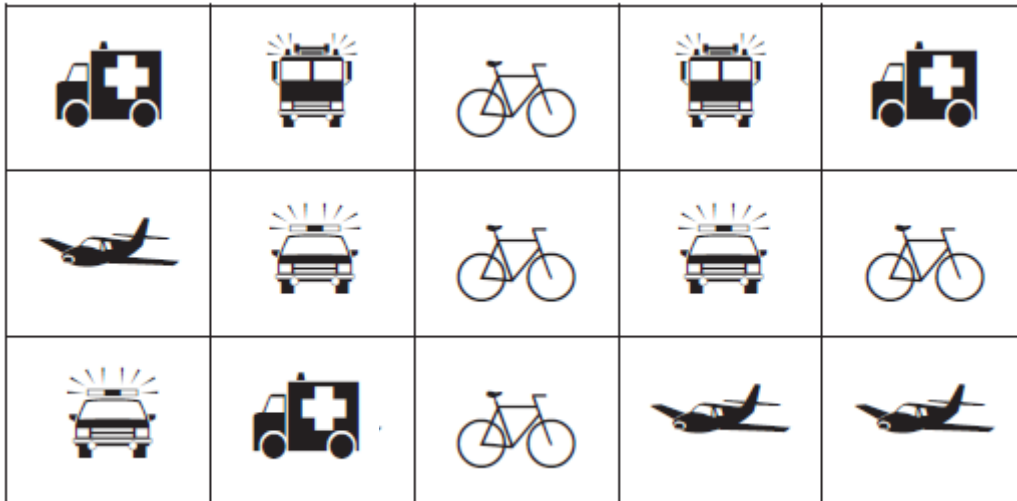
**- ¿Cuántos pasajeros quedan en el autobús?**

Solución:	
-----------	--

**¿Cuántas patas tienen tres gallinas, cuatro gatos y un águila en total?**

Solución:	
-----------	--

Observa estos cuadros



¿En cuál hay más bicicletas?

¿En cuál hay más aviones?

¿Cuántas ambulancias aparecen en el cuadro 1?

¿Cuántos coches aparecen en el cuadro 2?

Une con una flecha las palabras que están relacionadas entre sí.

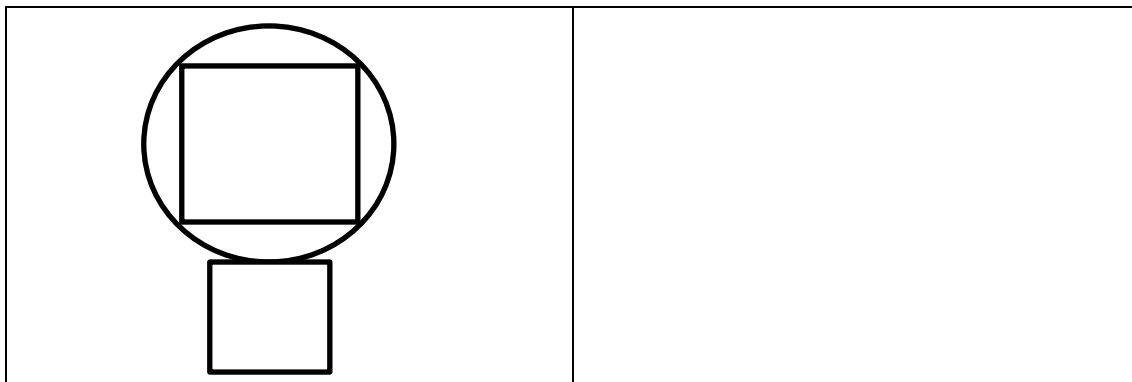
arena		miel
abeja		estación
coche		clavo
dominó		mar
martillo	↘	tráfico
tren		mesa
barco		desierto
silla		juego

Une con una flecha las fiestas con su mes y día de celebración.

SAN JUAN		OCTUBR E	12
DÍA DEL PILAR		ENERO	25
NAVIDAD	↘	JUNIO	19
DÍA DEL PADRE		MARZO	1
REYES		MAYO	6
DÍA DEL TRABAJADOR		DICIEMB RE	24


MUESTRA

Copiar estas figuras



HISTORIAS DE VIDA

	<p><b>Me llamo Modibo</b></p> <p><b>Soy de Mali</b></p> <p><b>Me gusta mucho salir con los amigos</b></p>	
<p>“Mi pueblo se llama Calasa. Es un pueblo de Siby. Tiene muchos campos”</p> <p>Modibo es el más joven de la clase. Ahora tiene 19 años y llegó a España hace dos años (2004) en un avión desde Francia.</p>		
	<p style="color: blue; font-size: 2em; transform: rotate(-15deg); opacity: 0.5;">MUESTRA</p>	<p>Modibo vino a España para trabajar y ganar mucho dinero. En su país trabajaba a veces conduciendo una furgoneta (sin carné).</p> <p>Le gusta la ciudad y se lo pasa muy bien. - “Lo que más me gusta son los fines de semana, ir a la discoteca, los amigos...”</p>

<p>Modibo dice que se ha integrado muy bien:</p> <p>“No he tenido problemas de racismo. Hay alguna gente pero los demás no”</p>			
	<p>“Cuando tenga mucho dinero volveré para hacer una casa bonita y poner una tienda de ropa”.</p>	<p>Antes de venir aquí solo comía y se lo pasaba bien con los amigos, pero ahora va todas las tardes a una escuela para aprender el español, igual que cuando iba a la escuela en su país:</p> <p>“Cuando tenía 7 años iba a la escuela y después iba a comer”</p> <p>En la escuela estudia con el ordenador. A Modibo le gustan mucho los ordenadores, y le gustaría comprarse uno, pero son muy caros.</p>	



## Me llamo Mohamed

### Soy de Marruecos

**Quiero abrir una tienda de ropa para niños porque me encantan.**

Marzo 2012

Mohamed tiene 29 años, le gusta jugar al fútbol con los amigos y ver los partidos de la liga. Está soltero pero piensa casarse pronto y tener hijos. Le gustan mucho los niños.

*“Cuando tenga dinero abriré una tienda de ropa para niños”.*

Nació en Tánger, en el norte de Marruecos, en el barrio de Malabata. Dice que está cerca del mar, que es muy bonito y que lo echa mucho de menos.

En su casa vivía con sus padres y sus cuatro hermanos (dos hermanas y dos hermanos). Ya a pesar de ser “travieso” y de no gustarle estudiar, hizo sus estudios de Primaria y cuando acabó, con 14 años, fue a trabajar a un taller de soldadura con su tío. Tenía muchas ganas de aprender porque quería ser un buen soldador y su tío fue un gran maestro. Le enseñó muy bien la profesión y ahora es oficial de primera.



Tánger



*“Lo echo mucho de menos porque nació allí y tengo muchos recuerdos de la infancia, cuando estudiaba primaria, cuando jugaba los distintos juegos de infancia con mis amigos y cuando iba con mis padres al pueblo a visitar a mis abuelos. Mi madre me contó cuando era pequeño era travieso, no me gustaba estudiar y solo quería jugar con los niños”.*



A  
M  
I  
G  
O  
S



Cuando cumplió 24 años decidió venir a España para aprender más sobre su profesión y sobretodo, para ganar más dinero.

*“Trabajé casi 2 años y medio en un taller de soldadura. Ahora no trabajo, pero es lo que hay, la vida es así, lo que me importa más es mi salud”.*




<p><i>Cuando llegué aquí en 2008 me encontré con otra vida distinta a la que vivía en Marruecos y muchas cosas diferentes.</i></p>	
	<p><i>Pero no hay problema, yo he venido aquí a trabajar, no a buscar problemas.</i></p>
<p><i>Al principio me costó mucho adaptarme pero ahora estoy como si estuviera en mi país.</i></p>	
	<p><i>Yo respeto toda la gente que vive aquí de donde sea. Me gusta vivir aquí. Aquí hay derechos, hay seguridad y cada uno gana según su profesión.</i></p>
<p><i>Tengo relación con mucha gente de diferentes nacionalidades, árabes, españoles, africanos...</i></p>	

Mohamed sabe adaptarse, sabe lo que quiere y no le importa convivir con gentes y costumbres diferentes. Sabe que la vida no es fácil, pero ha venido a luchar por su futuro y está convencido que llegarán momentos mejores. Habla bastante bien el español pero ahora está haciendo un curso para hablarlo mejor.



***Cuando tenga dinero me gustaría poner un taller de soldadura en mi país.***

	<p><i>Esta es una ciudad que no es fea ni bonita, no tiene cosas que ver para los turistas pero da al mar y el paseo marítimo es bonito.</i></p>	
---	--	--



**Me llamo Ndeye Fatou Diedhiou.**

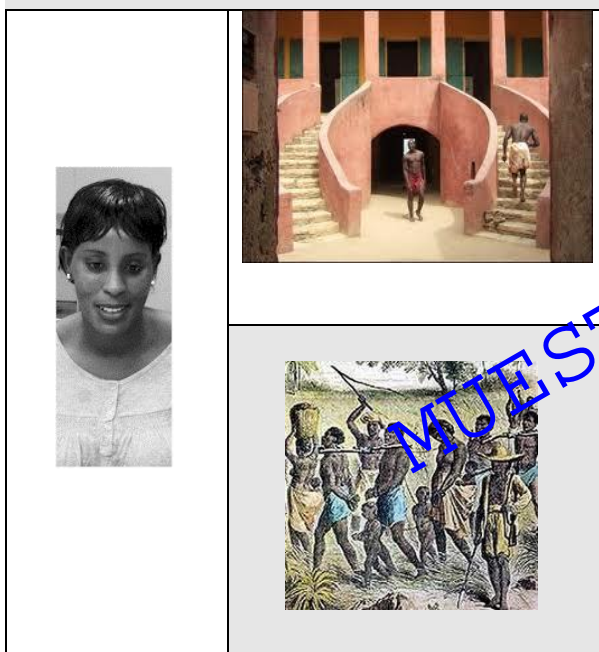
**Soy de Senegal.**

**Pienso volver pronto a mi país.**

Marzo 2012

*Nací en Dakar. Tengo 29 años y tengo marido y una hija muy guapa. Tiene 15 meses. Se llama Bintou.*

*Estoy en España desde hace un año, desde marzo de 2011.*



En 2004 se casó. Su novio estaba trabajando en España desde 2001 y fue a Senegal en 2004 para casarse.

En marzo de 2011 viene a España, con papeles, por reagrupación familiar, y en noviembre nace su hija Bintou.

Mi país es muy bonito pero tiene una historia triste de mucha gente que llevaban a América y a Brasil como esclavos.



	<p>En Dakar tiene muchas amigas. Aquí tiene pocas.</p>
	
	
<p>El trabajo: muchas horas y pagan poco</p>	
	<p>La gente aquí es amable.</p>
	

No trabaja porque tiene que cuidar de la niña y de su marido. Pero quiere trabajar cuando su niña vaya al colegio para ayudar a su familia y asegurar el futuro de su hija.






En su piso viven dos chicos más, para compartir piso y los gastos. Ella cocina para todos.








MUESTRA

Fue a la escuela en Dakar de 7 a 20 años. Era una escuela privada donde estudiaba francés, inglés, matemáticas, etc. En la escuela pública solo se estudiaba wolof y el Corán. Hizo bachillerato pero no lo acabó.

Los fines de semana acompañó a mi familia y salimos a caminar.

	<p><b>Me llamo Cherno</b></p> <p><b>Soy de Gambia.</b></p> <p><b>Me encanta la música</b></p>
<p>Cherno tiene 20 años. Es de Fatoto, un pueblo de Gambia de unos 600 habitantes. Allí trabajaba haciendo fotos a la gente y fotos de bodas y fiestas. También trabajaba de disjockey en la discoteca y jugaba al fútbol. Lo más importante para él era jugar al fútbol.</p>	
<p>GLENCHERNOGLENCHERNOGLEN</p>	
	<p>"En Fatoto tenemos 8 equipos de fútbol pero el equipo en que yo juego se llama Fatoto United. Casi todo el equipo es de mi familia porque estoy con 3 hermanos. Somos 4 hermanos en este equipo y además el hijo de mi hermana también está con nosotros en el equipo y mi colega. El equipo es grande. En Kantora ganamos 4 copas".</p>
	<p>MUESTRA</p>
<p>"Yo quería jugar en el Fatoto United desde que era pequeño pero mi padre no me dejaba jugar. Pero tengo un hermano que es el que me llevaba siempre al campo del Fatoto United porque me gustaba mucho el fútbol. Al final mi padre me dejó jugar. Él me dijo que es mi problema. Entonces yo seguí jugando con mis hermanos en el equipo hasta que ellos lo dejaron y yo seguí con mis hermanos pequeños".</p>	

FATOTOMUNDOFAMUNDOTOTOFA			
			<p>Para Chernó, venir a España ha sido una aventura más de su juventud. Dos de sus hermanos viven en España desde hace unos años y querían que Chernó viniera también para aquí. Le enviaron unos papeles y un contrato. Esos papeles estaban a nombre de su hermano pero Chernó se parece a su hermano, se hizo pasar por él y le dieron el visado para venir. Lleva dos años viviendo con sus hermanos. No tiene contrato de trabajo. Hace trabajos temporales de una semana, de dos semanas, de un mes. Hace chapuzas y trabajos de fin de semana como limpiar y arreglar algún jardín.</p>
<p>Su hermana Maimouna es la presidenta de una agrupación de mujeres que hacen subproductos de maíz, una medicina que venden en el mercado para aumentar el ingreso de su casa.</p>			
<p>En realidad, solo piensa en el fútbol y en la música. Su sueño es jugar al fútbol y ser artista, cantar, grabar discos o ser un gran discjockey. Le encanta el Reggae y su ídolo es Glen. Sus amigos le llaman Glen porque canta canciones de Glen. Mucha gente no sabe su nombre verdadero.</p>			
			<p>A Chernó le gustaría volver a Fatoto pero sus hermanos no le dejan.</p> <p>Aquí también tiene muchos amigos, juega al fútbol en un equipo de la ciudad, va a la discoteca, baila mucho y tiene éxito con las chicas.</p>

MUESTRA

MUESTRA

m ENfoRma

**Gimnasia para el cerebro**

Asociación CIRCULUM  
[www.circulum.org](http://www.circulum.org)