

Texto

Consejos sabios de las personas mayores que debes poner en práctica hoy mismo

El sitio Quora realizó una encuesta a un grupo de personas **mayores de 50 años** con recomendaciones muy puntuales sobre lo que hubieran hecho para mejorar su vida desde los 30 años. Si te encuentras en el tercer piso, te vendrá bien leer la siguiente lista y asegurar una vida mucho más feliz y de mejor calidad.

- Dejar de fumar, además de ser el **peor vicio**, es caro y apestoso.
- No ahorres lo que te sobre de la quincena, gasta lo que te sobre del ahorro.
- Haz lo posible por recuperar o mantener una **buena relación con tu familia**. En algún punto vas a necesitar que te abracen.
- No te preocupes por las cosas materiales, ocúpate por llenar tu memoria de momentos inolvidables.
- Da. Desde las gracias hasta las buenas noches, pero nunca lo que te estorbe. Sólo lo que engrandezca tu corazón.
- Mantén un **estilo de vida activo**, no te dejes engordar ni pases demasiado tiempo sentado.
- Alégrate todos los días por lo que tienes, aunque sea durante unos minutos al día. El acto de agradecer te hará sentir muy feliz.
- Deja de posponer las cosas que deseas y ponles fecha desde ahora. Si quieres comprar una casa, un auto o cambiarte de ciudad es algo que debes tener presente en una bitácora.
- Duerme sólo lo suficiente. No más, ni menos.
- Cuida tus dientes y tus huesos. Un hueso fracturado nunca se recupera al cien. Visita tu dentista una vez al año mínimo y hazte un chequeo general.
- No dejes de investigar, **sé curioso** y nunca te quedes con dudas.
- Por cada día de comida chatarra, 3 días deben ser de buena alimentación. Eso tenlo claro siempre si deseas mantenerte saludable.
- Lee por lo menos 10 libros al año, apaga la televisión y los videojuegos.
- Meditar no es de locos. Hoy en día debe ser parte de tu vida darte algo de espacio para concentrarte en ti y limpiar tu cabeza de pensamientos tóxicos. Aprende a meditar.
- Visita otras ciudades y aprende de otras culturas.
- No te preocupes por ser igual que otra persona, a los 50 años te darás cuenta de lo **absurdo que es compararte** con otras personas.
- Empieza a escribir un diario con tus mejores anécdotas. Lo leerás a tus 50 y será de las mejores experiencias de tu vida.
- Aprecia la amistad y atesora a las personas que lleguen y se quieran quedar en tu vida por tu bien. Ríete con ellos, disfruten sus momentos juntos y mantente en contacto.

En resumen, estos consejos de los mayores pueden hacer que logres una vida en armonía y feliz con lo que eres y tienes. Muchos creemos que la actitud tiene mayor valor que la edad. ¿Tú qué crees?

<https://www.belelu.com/2015/08/deja-de-hacer-esto-a-tus-30-y-se-feliz-a-tus-50>

1. ¿A qué se refiere la expresión «si te encuentras en el tercer piso»?
 - a. A si vives en un tercero
 - b. A si sabes dónde estás
 - c. A si estás en la treintena
 - d. A si te enteras de lo que dicen las personas mayores
2. ¿Cuál de los consejos crees que es el mejor? ¿Por qué?
3. Clasifica los consejos según este criterio.

Salud	Dinero	Vida

4. ¿Qué responderías a la pregunta del texto?
5. ¿Cuál de los siguientes tópicos resumiría mejor la enseñanza que se puede extraer del texto anterior?
 - a. *Carpe diem, tempus fugit.*
 - b. *Homo viator, miseria hominis.*
 - c. *Vita flumen, contempus mundis.*
 - d. *Ubi sunt.*
6. Resume el texto en una sola oración.

Texto

Investigaciones Sobre Lectura (ISL, ISSN 2340-8685) es una revista de investigación científica, de ámbito internacional, especializada en comprensión y competencia lectoras y en aquellos ámbitos relacionados con las mismas, como el fomento de la lectura y la literatura infantil y juvenil, los procesos de adquisición del lenguaje, el hábito lector, los tipos de textos, los procesos lectores, la motivación lectora, las TIC para el entrenamiento lector, las bibliotecas y todas las propuestas psicológicas, pedagógicas, logopedas y periodísticas que sigan estas directrices.

Se edita en enero y julio de cada año. Los plazos para envío de originales están abiertos de forma permanente, aunque para el **número 4 (julio 2015), la recepción de propuestas (deadline) será hasta el 31 de mayo de 2015.**

Copyright: Los autores e ISL. Salvo indicación contraria, todos los contenidos de la revista se distribuyen bajo una licencia de uso y distribución Creative Commons.

Investigaciones Sobre Lectura se encuentra indexada en bases de datos y directorios de prestigio, tales como **DOAJ (DIRECTORY OF OPEN ACCESS**

JOURNALS), LATINDEX, DIALNET, SHERPA/ROMEO, ERIHPLUS, ISOC, E-REVIST@S, MIAR, ULRICHS, REDINED, RECOLECTA, DULCINEA o WORLDCAT, entre otros (véase pie de página y apartado INDEXACIÓN, en sección "Acerca de").

Revista científica ISL
<http://compresionlectora.es/revistais/index.php/revistaSL>
[L](#)

1. Señala cuál es el núcleo de los sintagmas subrayados en el texto.
2. ¿Qué tipo de palabras son? Por lo tanto, son sintagmas_____.
3. ¿Qué función tienen las siguientes secuencias?
 - a. De investigación científica _____
 - b. De la lectura _____
 - c. De adquisición del lenguaje _____
 - d. De textos _____
 - e. De la revista _____
 - f. De uso y distribución _____
4. La revista es...
 - a. De divulgación y semestral.
 - b. Académica y semestral.
 - c. Educativa bianual.
 - d. Científica bianual.
5. Deduce la realidad por descarte. ¿Por qué crees que se publicita que la revista está indexada?
 - a. Porque es publicidad para poder llegar a todos los públicos.
 - b. Porque posiblemente sea la mejor forma de que el ámbito docente, que es su público potencial, acceda a sus publicaciones.
 - c. Porque le pagan.
 - d. Porque la indexación puede ser sinónimo de calidad, es decir, que haya que cumplir unos requisitos para que indexen y, así, los especialistas, investigadores y científicos puedan acceder a sus contenidos.
6. Imagina que eres el director o editor de una revista especializada de un tema que domines. Genera un texto de presentación para captar posibles lectores.

