Ejercicios para entrenar la mente: la orientación

Retazos de mi historia

Con este ejercicio, trataremos de ubicarnos en el contexto personal lejano.

Para ello, partiremos de fotografías, noticias -pueden ser recortes de periódicos antiguos o artículos de prensa digital-, vídeos o documentales. Por ejemplo, podemos reunir fotos antiguas de la familia o vídeos de celebraciones familiares o de momentos históricos como la caída del muro de Berlín.

A continuación, responderemos preguntas sobre estos materiales, como las siguientes:

- Fotografía con padres y hermanos. ¿Quién eres tú en esta foto? ¿Quiénes se encuentran contigo?
- Fotografía de su localidad natal. ¿Recuerdas este sitio? ¿Cómo se llama? ¿Has vivido en él?
- Vídeo en el que aparece nuestro familiar. ¿Dónde estabas aquí? ¿Con quién? ¿Qué estabas o estabais haciendo?
- Noticia o documental. ¿Te acuerdas de este momento? ¿Cómo lo viviste? ¿Qué estabas haciendo cuando ocurrió?







Fuente: Imserso. Blog del CRE Alzheimer. "Ejercicios de Estimulación Cognitiva. Orientación".