Ejercicios para entrenar la mente: la orientación

El carrito de la compra

Este ejercicio es idóneo para estimular la capacidad de orientarse en el espacio, y consiste en hacer la compra en un supermercado imaginario. Para ello, partiremos de una de las listas de artículos que contiene esta ficha, así como del plano del establecimiento que se muestra bajo estas líneas.

Tras situarnos mentalmente en la entrada del establecimiento, el objetivo es ir explicando el itinerario que habrá de seguirse para cumplir el objetivo de llenar el carrito con todos los artículos de la lista. Cada vez que introduzca uno, se puede marcar en la lista con un signo de check (✓) o una "x".

Al acabar, podemos repetir el ejercicio eligiendo otra lista de artículos, idealmente, incrementando su dificultad.

Lista 1:

Mi compra de hoy:

- ☐ Un kilo de zanahorias
- ☐ Media docena de huevos
- ☐ Una dorada
- ☐ Seis rollos de papel higiénico

Lista 2:

Mi compra de hoy:

- ☐ Un kilo de tomates
- ☐ Medio kilo de pechugas de pollo
- ☐ Cuatro yogures naturales
- ☐ Una lata de atún en aceite de oliva
- ☐ Un bote de detergente
- ☐ Una tableta de chocolate

Lista 3:

Mi compra de hoy:

- ☐ Dos kilos de mandarinas
- ☐ Trescientos gramos de jamón serrano
- ☐ Medio kilo de harina
- ☐ Un litro de aceite de oliva virgen extra
- ☐ Un tarro de aceitunas rellenas de anchoa
- ☐ Una botella de vino tinto
- ☐ Un litro de leche
- ☐ Un bote de lejía

Fuente: Cinfa. Ejercicios de elaboración propia.

Ejercicios para entrenar la mente: la orientación



Fuente: Cinfa. Ejercicios de elaboración propia.