Ejercicios para entrenar la mente: la orientación

Aquí y ahora

Este ejercicio resulta adecuado para personas que comienzan a tener dificultades para orientarse a nivel espacio temporal. Consiste en responder a las siguientes preguntas básicas:

1. ¿Qué día de la semana es hoy?

2. ¿En qué fecha estamos?

3. ¿En qué mes estamos?

4. ¿En qué año?

5. ¿En qué estación del año nos encontramos?

6. ¿Qué hora es?

7. ¿En qué momento del día estamos?

8. ¿Dónde estamos?

9. ¿Cómo se llama esta calle?

10. ¿En qué pueblo o ciudad estamos?

Fuente: SEPAD -Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia- "Ejercicios de Estimulación Cognitiva. Orientación".