

# ORIENTACIÓN



## ¿Qué es la orientación?

Es la capacidad que nos permite ser conscientes de nosotros mismos y del contexto en el que nos encontramos en un momento determinado.



## Tipos de orientación

Existen tres tipos:

**Personal:** capacidad de integrar información relativa a la historia e identidad personal.

**Temporal:** capacidad de manejar información relativa al día, hora, mes, año, momento de realizar conductas, festividades, estaciones, etc.

**Espacial:** capacidad de manejar información relativa a de dónde viene, dónde se encuentra en un momento específico, a dónde va, etc.

# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

*¿Qué hora es?*

Dibuja las agujas del reloj con la hora indicada en cada recuadro.



11:10



5:45



6:30



7:15



2:40



8:55



SEPAD

Servicio Estatal de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia

# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA  
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

**¿CONOCES TU CASA?.**

ESCRIBE 5 COSAS QUE SE ENCUENTRAN EN LAS SIGUIENTES ESTANCIAS DE TU CASA:

1. COCINA
2. BAÑO
3. SALÓN
4. HABITACIÓN
5. TERRAZA O BALCÓN
6. PASILLO



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

**¿EN QUÉ LUGAR? Coloca cada elemento en su habitación. Indica a qué número pertenece cada objeto.**



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

Señala la respuesta correcta

1.- ¿Cuántos días tiene la semana?

5                      7                      2

2.- ¿Cuántos meses tiene el año?

4                      7                      12

3.- ¿Qué estación del año comienza en Marzo?

Primavera      Verano      Otoño      Invierno

4.- ¿El verano termina en ...?

Septiembre      Octubre      Agosto      Noviembre

5.- El invierno comienza en.....

Noviembre      Enero      Diciembre

6.- El otoño se caracteriza por:

Las hojas      Las nueces.      El frío

7.-¿Qué mes es conocido por las flores?

Abril                                      Junio                                      Mayo

8.- El fin de semana comienza el

Sábado                                      Viernes                                      Domingo

9.- ¿Cuántos días tiene el año bisiesto ?

365                                      364                                      366

10.-¿Qué mes cuenta con más festivos nacionales?

Enero                                      Octubre                                      Diciembre



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

## PON EN ORDEN LOS ARMARIOS.

Recorta o dibuja las prendas de vestir que se adjuntan en la ficha siguiente y colócalas en el armario que le corresponda según la estación.

## VERANO



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

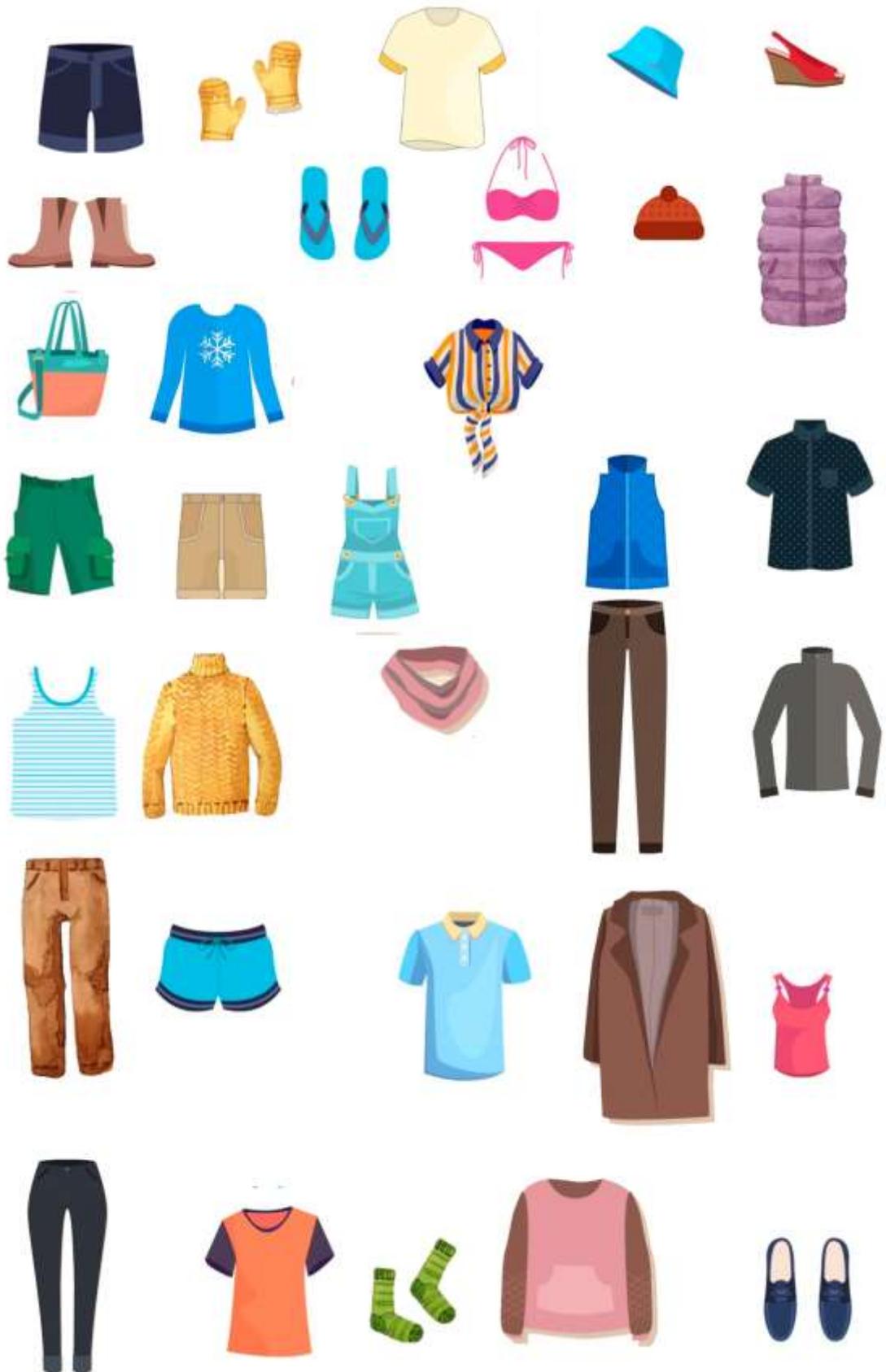
## PON EN ORDEN LOS ARMARIOS.

Recorta o dibuja las prendas de vestir que se adjuntan en la ficha siguiente y colócalas en el armario que le corresponda según la estación.

## INVIERNO



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

*¿Qué me pongo hoy?*

Escribe 10 prendas típicas del verano y otras 10 características del invierno.

VERANO



INVIERNO



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA  
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

**¿ORIENTADO?**

**Responde a las siguientes preguntas:**

¿Qué día de la semana es hoy?

¿En qué fecha estamos?

¿En qué mes estamos?

¿En qué año?

¿En qué estación del año nos encontramos?

¿Qué hora es?

¿En qué momento del día estamos?

¿Dónde estamos?

¿Cómo se llama esta calle?

¿En qué pueblo o ciudad estamos?



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

*¿Qué hora es?*

Anota en cada recuadro la hora que marca el reloj.



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA  
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

*Fíjate en el calendario y contesta o realiza lo que se pregunta*

## JUNIO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1. Colorea de rojo los fines de semana
2. ¿En qué estación del año se encuentra este mes.?
3. ¿Cuál es el festivo pasado más reciente?
4. ¿Cuál es el próximo festivo más cercano?
5. ¿Conoces alguna festividad o santo celebrado en este mes.?
6. ¿Cuántos Martes tiene este mes?
7. ¿ Cuántos Domingos componen Junio?
8. ¿Cuántos días tiene el mes?



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

*Escribe cada palabra en su estación del año correspondiente:*

Nieve      Flores      Bufanda      Bañador      Navidad  
 Playa      Setas      Vacaciones      Castañas      Abril  
 Reyes      Calor      Octubre      Chanclas      Alergias  
 Guantes      Las cruces      Cerezo      Hojas secas      Granadas

PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO

# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

ORIENTACIÓN

*¿Qué hay a mi alrededor?*

Escribe 5 cosas que veas delante de ti:

- 
- 
- 
- 
- 

Anota 5 cosas que se encuentran detrás de ti en el lado derecho:

- 
- 
- 
- 
- 

Escribe 5 cosas que estén en tu lado izquierdo:

- 
- 
- 
- 
- 



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

**CADA COSA A SU TIEMPO.**

*Une cada imagen con la estación meteorológica que le corresponde:*



PRIMAVERA



VERANO



OTOÑO



INVIERNO



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA  
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

## ¿CÓMO LLEGO?

*Céntrate donde te encuentras físicamente ahora mismo. Después piensa y escribe qué recorrido tendrías que hacer para llegar a los lugares que se te indican. Para ello debes utilizar derecha, izquierda, recto...*

EL BAÑO DE TU CASA

LA PANADERÍA

EL CENTRO DE SALUD



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

**¿A QUÉ HORA?**

Señala en los siguientes relojes la hora a la que realizas las siguientes acciones.



LEVANTARME



PASEO



CENAR



ASEO



COMER



VER TELE



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

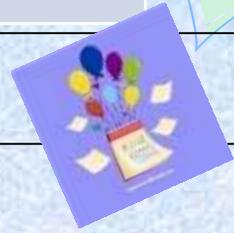
MES

AÑO

ORIENTACIÓN

**¿QUÉ SE CELEBRA?**

***Escribe qué festividades se celebran los siguientes días:***



1 de Noviembre

6 de Diciembre

1 de Mayo

19 de Marzo

12 de Octubre

24 de Junio

1 de Enero

8 de Diciembre

15 de Agosto

25 de Julio

14 de Febrero

24 de Diciembre

6 de Enero

7 de Julio

28 de Diciembre

# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

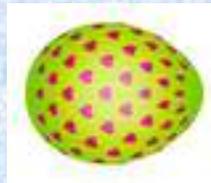
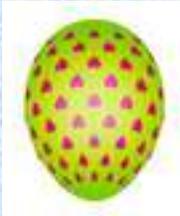
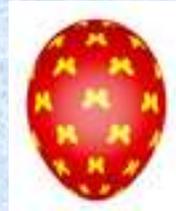
**RECORTA O DIBUJA LOS HUEVOS DE LA PÁGINA SIGUIENTE Y PÉGALOS EN SU LUGAR CORRESPONDIENTE SEGÚN AL LADO QUE MIREN E INDIQUEN LAS FLECHAS:**

# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ORIENTACIÓN

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO



# EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DÍA DE LA  
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

ORIENTACIÓN

**¿SERÍAS CAPAZ DE DIBUJAR UN PLANO DE TU CASA?. Coloca las habitaciones, cocina , baño y comedor.... según entras por la puerta de tu casa.**

