

Cuaderno de orientación

FICHAS PARA IMPRIMIR

3 fichas de estimulación cognitiva · orientación. En letra grande, con las soluciones en la última hoja.



Todas las fichas de orientación de ActivaLaMente en un solo documento: una por hoja, en letra grande, con instrucciones para quien acompaña y las soluciones al final.

Qué trae este cuaderno

Ficha 1 — ¿Dónde estamos? ¿Qué día es? (Orientación)

Ficha 2 — Un calendario para consultar (Orientación)

Ficha 3 — El plano del barrio (Orientación)

Antes de empezar

Un rato tranquilo: elija un momento sin prisas ni ruido. Bastan 15-20 minutos por sesión.

Sin presión y sin reloj: no importa cuánto se tarde ni si se falla. Lo valioso es participar.

Acompañe, no corrija de golpe: si la persona se atasca, ofrezca una pista antes que la respuesta.

Refuerce siempre lo positivo: celebre el intento, no solo el acierto.

Adapte la dificultad: si una ficha resulta fácil, pase a la siguiente; si cuesta, déjela para otro día.

Letra grande y buen lápiz: imprima en A4, use un lápiz blando y tenga una goma a mano.

Las soluciones van en la última hoja: guárdela aparte antes de empezar si prefiere no verlas.

Más fichas y ejercicios gratis en activamente.es/fichas-imprimibles

Estas fichas son un recurso de ocio y estimulación; no sustituyen ninguna valoración ni tratamiento profesional. Si observa cambios que le preocupan, consulte con su médico. © ActivaLaMente (Tiviztech) — de uso libre en casa, residencias y centros de día.



¿Dónde estamos? ¿Qué día es?

Objetivo: Reforzar la orientación en el tiempo y el espacio mediante preguntas sobre el momento actual.

Para quien acompaña: Estas preguntas se responden según el día real en que se hace la ficha. Acompañe con calma; si la persona duda, mire juntos un calendario o una ventana. No es un examen.

¿En qué **año** estamos? _____

¿En qué **mes** estamos? _____

¿Qué **día de la semana** es hoy? _____

¿Qué **estación** del año es? _____

¿En qué **ciudad o pueblo** vivimos? _____

¿En qué **país** vivimos? _____

¿Es por la **mañana, la tarde o la noche**? _____



Un calendario para consultar

Objetivo: Reforzar la orientación temporal leyendo e interpretando un calendario con actividades anotadas.

Para quien acompaña: Consulte el calendario para responder a las preguntas. Toda la información que necesita está escrita en la propia tabla; puede mirarla todas las veces que quiera.

Este es el calendario de un mes cualquiera (no hace falta saber qué mes es hoy: todo lo necesario está en la tabla).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4 Cita médico	5	6 Mercado	7
8	9	10 Cumpleaños de Ana	11	12	13 Mercado	14
15	16 Revisión del dentista	17	18	19	20 Mercado	21
22	23	24 Excursión al parque	25	26	27 Mercado	28

¿Qué día de la semana se repite cada semana la actividad del mercado? _____

¿Qué actividad hay anotada el día 10? _____

¿Qué día de la semana cae la excursión al parque? _____

¿Qué día de la semana es el día siguiente a la excursión al parque? _____

¿Hay alguna actividad anotada el día antes de la revisión del dentista (el día 15)?

¿En qué fecha cae el segundo sábado de mercado? _____



El plano del barrio

Objetivo: Reforzar la orientación espacial siguiendo referencias y un recorrido sencillo dentro de un barrio ficticio.

Para quien acompaña: Lea con calma estas referencias del barrio, tantas veces como necesite, y después responda a las preguntas o siga el recorrido indicado.

Referencias del barrio:

La farmacia está en la calle Mayor, número 4.

La panadería está en la calle Mayor, entre la farmacia y el banco.

El banco está en la calle Mayor, número 10, al lado del parque.

La plaza está al final de la calle Mayor, después del parque.

El centro de salud está en la calle del Río, la primera calle a la derecha al salir de la plaza.

La parada del autobús está en la calle del Río, justo enfrente del centro de salud.

La iglesia está en la calle de la Fuente, al lado de la plaza.

¿Qué hay entre la farmacia y el banco? _____

¿En qué calle está la iglesia? _____

¿Qué edificio está justo enfrente de la parada del autobús? _____

Sale de la farmacia y camina por la calle Mayor hasta el final. ¿En qué lugar termina el recorrido? _____

Desde la plaza, gira a la primera calle a la derecha. ¿A qué calle ha llegado? _____

Soluciones

Consejo: guarde esta hoja aparte o dóblela para no ver las soluciones mientras trabaja las fichas.

Ficha 1 — ¿Dónde estamos? ¿Qué día es?

Las respuestas dependen del día y el lugar reales; el cuidador valida cada una con un calendario a mano.

Ficha 2 — Un calendario para consultar

1) Sábado (los cuatro sábados tienen "Mercado"). 2) Cumpleaños de Ana. 3) Jueves. 4) Viernes. 5) No: el día 15 está en blanco, sin ninguna actividad anotada. 6) El día 13.

Ficha 3 — El plano del barrio

1) La panadería. 2) En la calle de la Fuente. 3) El centro de salud. 4) En la plaza. 5) La calle del Río.

Más ejercicios de orientación para hacer en pantalla, gratis y sin registro, en activamente.es/ejercicios/orientacion. Cada mes publicamos además un cuaderno nuevo en activamente.es/pdf-del-mes.