

HOJA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA IGUALA3, 26.2020

1.- COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA

Día de la semana	Día del mes	Mes	Año	Hora

2.- LAS COSAS QUE HAY QUE MEJORAR

Pensar las cosas antes de hacerlas.

Qué ocurre cuando hago las cosas sin pensar ¿Te ha pasado alguna vez? pon varios ejemplos:

Ayudar a los demás.

Describe varias situaciones en las que has echado una mano:

Dejarme ayudar.

En ocasiones pensamos que no necesitamos ayuda, pero mejor nos hubiera ido si nos hubiéramos dejado ayudar. Seguro que te ha ocurrido alguna vez ¿cuándo?

Levantar el ánimo.

¿Qué cosas sueles hacer y cómo lo resuelves cuando te encuentras desanimado o desanimada?:

Fijarme en los detalles.

Cuando hablamos sobre algún asunto conviene no hacerlo a la ligera y esforzarnos en conocer más detalles. Por ejemplo ¿qué opinas del cambio de hora que hacemos cada año?

A favor _____

En contra _____

Interesarme por conocer otras opiniones.

No todos opinamos lo mismo. Te propongo que hagas este ejercicio:

1. Elige una noticia del día y escribe qué te parece:

2. Pide que otra persona también te diga lo que piensa y compara las coincidencias y las diferencias

Relacionarme de forma amable. Describe una situación.

Cómo me siento cuando actúo con amabilidad con otra persona.

Y la otra persona cómo me responde.

Recordar el nombre de mis amistades:
