



Inclusión

Apoyo TEA y TDAH

Ordena mi rutina

Ficha para anticipar el día y saber qué viene después.
Se dibuja, se recorta y se cuelga. Descárgala e imprímela gratis.



Saber lo que viene después tranquiliza. Esta ficha sirve para tener el día a la vista y no de memoria.

1. DIBUJA en orden lo que haces por la mañana.

1. me levanto

2. desayuno

3. me visto

2. DIBUJA lo que haces al llegar del colegio.

1. merienda

2. deberes

3. juego



3. DIBUJA lo que haces antes de dormir.

1. cena

2. baño

3. cuento

4. SEÑALA con el dedo, de izquierda a derecha, tu rutina de la mañana.

5. DIBUJA qué pasa si un día cambia algo: por ejemplo, hay médico.



Para el adulto

Para qué sirve. Una agenda visual convierte el día en algo previsible. Con TEA reduce la ansiedad de no saber qué viene; con TDAH sostiene la secuencia sin tener que repetir las instrucciones diez veces.

Cómo colgarla. A la altura de los ojos del niño, en el sitio donde ocurre cada bloque: la de la mañana en su cuarto, la de la tarde donde hace los deberes. Y siempre de izquierda a derecha, como se lee.

El paso que casi siempre falta. Marcar lo hecho. Una pinza que se va moviendo, una tarjeta que se le da la vuelta o una pegatina: ver el avance es la mitad del efecto, y sin eso la agenda se convierte en un cartel decorativo.

La actividad 5 es la importante. Los cambios de plan son lo que peor se lleva, y anticiparlos por escrito los suaviza mucho. Tener una tarjeta de «hoy cambia algo» preparada, y usarla al avisar, evita bastantes crisis.

Qué observar. Interesa si empieza a mirar la agenda por su cuenta antes de preguntar «¿y ahora qué?». Ese es el momento en que la herramienta ha pasado a ser suya.

Para seguir. Recorten las viñetas y péguenlas con velcro o con celo, para poder reordenarlas. Una rutina que se puede cambiar sirve muchos meses; una impresa y fija se queda vieja en una semana.