

RUTINA VISUAL DIARIA para niños con autismo

Plantilla gratuita para descargar, imprimir y adaptar en casa

MAÑANA



Despertarse

TARDE



Cepillarse los dientes

NOCHE



Desayunar



Jugar



Bañarse



Dormir

10 páginas imprimibles • Tableros + tarjetas + apoyos de transición

Cómo utilizar esta rutina visual

Una guía breve para empezar de forma sencilla y respetuosa.

1

1. Empieza con poco

Elige 3 a 5 actividades que el niño ya conozca. Puedes añadir más cuando la secuencia resulte fácil de comprender.

2

2. Adapta las imágenes

Usa estas tarjetas, pictogramas conocidos o fotografías reales si el niño comprende mejor imágenes de su entorno.

3

3. Coloca la rutina a la vista

Ubícala en un lugar accesible y revisen juntos qué actividad viene ahora y cuál viene después.

4

4. Marca lo completado

Retira la tarjeta, voltéala o pásala a la zona "Terminado" cuando la actividad haya finalizado.

5

5. Anticipa los cambios

Si el día cambia, utiliza la tarjeta "Cambio" y muestra visualmente qué ocurrirá en su lugar.

6

6. Mantén flexibilidad

La rutina es un apoyo, no una obligación rígida. Ajusta el número de pasos, el orden y el formato cuando sea necesario.

Consejo práctico

Plastificar las tarjetas y usar velcro adhesivo puede hacer que el material dure más. También puedes imprimir varias copias para crear rutinas diferentes.

Este recurso es educativo y debe adaptarse a las necesidades y forma de comunicación de cada niño.

Rutina de la mañana

Tablero para organizar hasta 6 actividades.



MI MAÑANA

Coloca aquí las tarjetas en el orden del día.

1

Coloca una tarjeta

2

Coloca una tarjeta

3

Coloca una tarjeta

4

Coloca una tarjeta

5

Coloca una tarjeta

6

Coloca una tarjeta

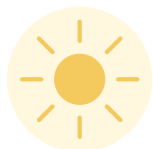


TERMINADO

Mueve aquí las actividades completadas.

Tarjetas de la mañana

Recorta únicamente las actividades que necesites.



Despertarse



Ir al baño



Lavarse la cara



Cepillarse los dientes



Vestirse



Desayunar



Preparar mochila



Ir a la escuela

Línea punteada = recorte

Rutina de la tarde

Tablero para organizar hasta 6 actividades.



MI TARDE

Coloca aquí las tarjetas en el orden del día.

1

Coloca una tarjeta

2

Coloca una tarjeta

3

Coloca una tarjeta

4

Coloca una tarjeta

5

Coloca una tarjeta

6

Coloca una tarjeta



TERMINADO

Mueve aquí las actividades completadas.

Tarjetas de la tarde

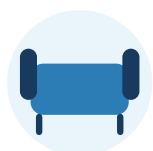
Elige las tarjetas que representen la rutina real de tu familia.



Llegar a casa



Almorzar



Descansar



Tarea o actividad



Merendar



Jugar



Ordenar



Pasear

Línea punteada = recorte

Rutina de la noche

Tablero para organizar hasta 6 actividades.



MI NOCHE

Coloca aquí las tarjetas en el orden del día.

1

Coloca una tarjeta

2

Coloca una tarjeta

3

Coloca una tarjeta

4

Coloca una tarjeta

5

Coloca una tarjeta

6

Coloca una tarjeta



TERMINADO

Mueve aquí las actividades completadas.

Tarjetas de la noche

Puedes cambiar el orden según las necesidades del niño.



Cenar



Bañarse



Ponerse el pijama



Cepillarse los dientes



Actividad tranquila



Ir al baño



Preparar mochila



Dormir

Línea punteada = recorte

Tarjetas adicionales y de transición

Úsalas para anticipar cambios, esperas y actividades especiales.

1

Primero



Después



Terminado



Cambio



Pausa



Esperar



Terapia



Médico



Supermercado



Visita familiar



Pantalla



Elegir

Mi rutina personalizada

Crea una secuencia adaptada a las actividades de tu familia.

MI RUTINA

Pega fotografías, dibuja o escribe las actividades que necesites.

1

Actividad

2

Actividad

3

Actividad

4

Actividad

5

Actividad

6

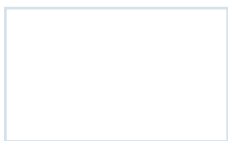
Actividad



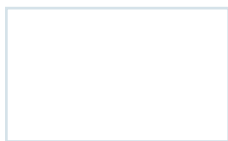
TERMINADO

Tarjetas en blanco

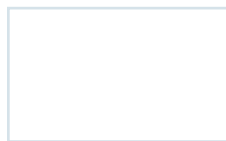
Puedes escribir, dibujar o pegar una fotografía.



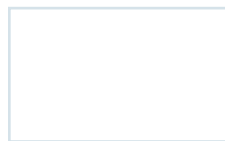
Escribe aquí



Escribe aquí



Escribe aquí



Escribe aquí