

CUADERNO DE AUTONOMÍA

Habilidades cotidianas para practicar

15 páginas · actividades imprimibles · uso flexible



MOCHILA



CEPILLO



CAMISETA



LIBRO



TOALLA



AYUDA

Para imprimir y usar solo las páginas que sean útiles para cada niño.

Antes de empezar

Este cuaderno no es un examen. Es una colección de oportunidades para practicar habilidades útiles.

Cómo utilizarlo

- 1 Elige una sola habilidad que tenga utilidad real para el niño.
- 2 Usa la ficha como preparación o repaso y luego practica con objetos reales.
- 3 Permite señalar, recortar, unir, escribir, pegar fotografías o responder de otra manera.
- 4 Ofrece la ayuda necesaria. Pedir ayuda también es una habilidad de autonomía.
- 5 No es necesario completar todas las páginas ni seguir un orden.

SÍ

- ☐ Adaptar la tarea.
- ☐ Practicar en la vida real.
- ☐ Permitir elecciones.
- ☐ Usar apoyos visuales.
- ☐ Reconocer pequeños avances.

EVITA

- ☐ Comparar por edad.
- ☐ Forzar independencia total.
- ☐ Ignorar dolor o sobrecarga.
- ☐ Corregir cada detalle.
- ☐ Quitar apoyos que aún ayudan.

Una idea importante

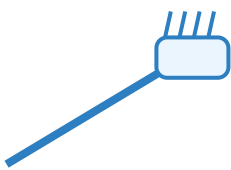
Autonomía no significa hacerlo todo sin apoyo. Puede significar participar, escoger, completar algunos pasos, utilizar una lista o saber cuándo pedir ayuda.

Selecciona únicamente las páginas que sean útiles para este momento.

¿Qué necesito para cepillarme los dientes?

Marca los objetos que sí necesitamos. Después búscalos en el baño y practica con los objetos reales.

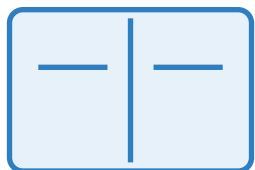
MARCA LAS OPCIONES CORRECTAS

☐


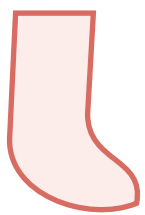
CEPILLO

☐

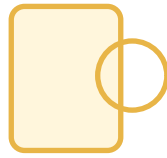

PASTA

☐


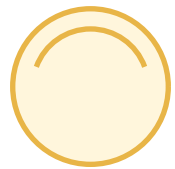
LIBRO

☐


ZAPATO

☐


VASO

☐


PELOTA

Después de la ficha

Ve al baño y localiza los objetos reales. Si el niño necesita una secuencia para cepillarse, puedes añadir fotografías de sus propios pasos.

HOY PARTICIPÉ EN:

☐ buscar el cepillo

☐ poner la pasta

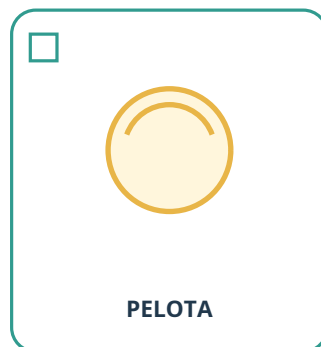
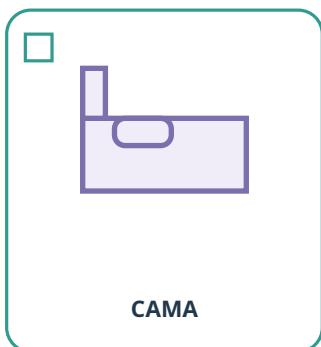
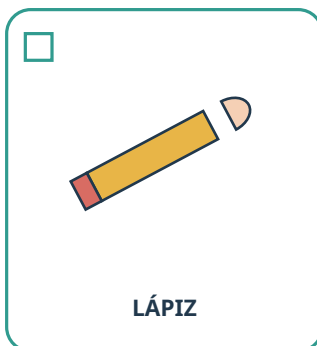
☐ cepillar

☐ guardar

Preparo mi mochila

Marca qué cosas llevarías a la escuela. Luego practica preparando una mochila real.

¿QUÉ LLEVO A LA ESCUELA?



Compruebo mi mochila

☐ Cuaderno o libro

☐ Cartuchera

☐ Botella

☐ Otro: _____

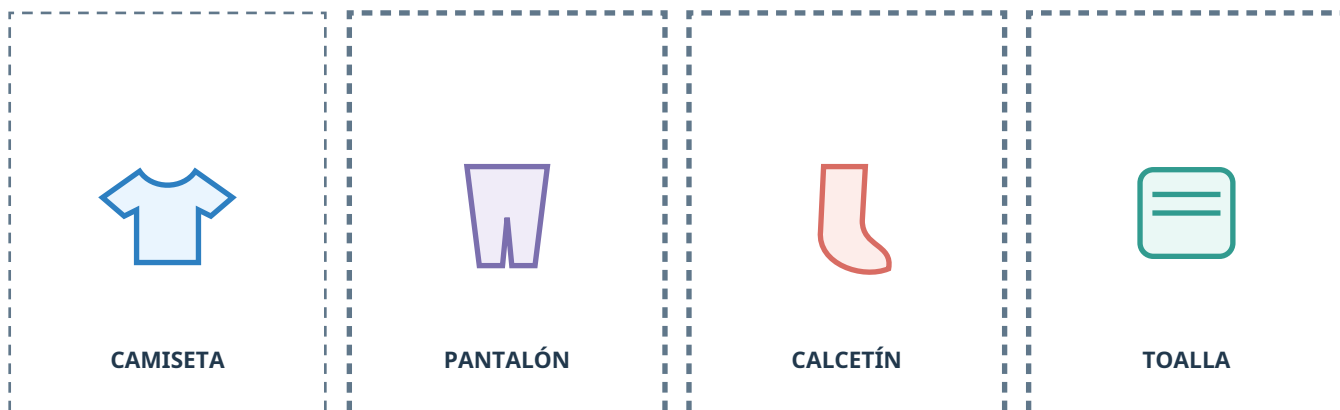
Ropa limpia y ropa sucia

Recorta las prendas de abajo y colócalas o pégalas en el espacio que corresponda.



RECORTA ESTAS PRENDAS

RECORTA por las líneas punteadas si quieres usar las tarjetas como material manipulativo.

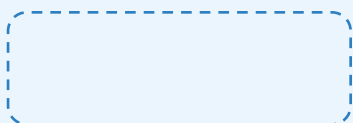


Después, practica con ropa real: una prenda usada puede ir al cesto; una limpia puede guardarse en su lugar.

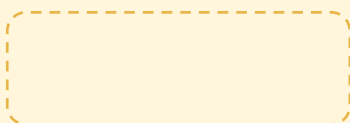
¿Dónde va cada objeto?

Une cada objeto con el lugar donde normalmente lo guardamos. Después practica con objetos reales de casa.

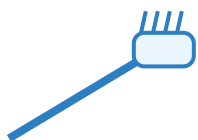
BAÑO



COCINA



HABITACIÓN



CEPILLO



TOALLA



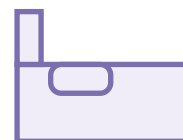
PLATO



VASO



CAMISETA



CAMA

No pasa nada si en tu casa un objeto se guarda en otro lugar. Adapta la actividad a la vida real del niño.

¿Qué ropa necesito?

Observa el clima y marca una opción que podría resultar adecuada. Puede haber más de una respuesta válida.



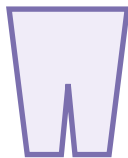
DÍA CALUROSO



DÍA CON LLUVIA



CAMISETA



PANTALÓN



TOALLA



BOLSO

Puedo elegir entre opciones reales

Después de practicar, ofrece dos prendas que sí sean adecuadas para el clima y permite que el niño escoja entre ellas.

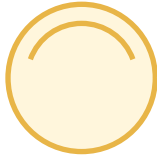
Preparo mis cosas antes de salir

Elige una situación y marca lo que necesitarías. Luego prepara un bolso real.

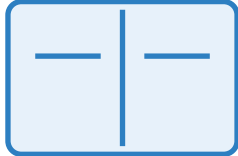
HOY VOY AL PARQUE

☐


BOTELLA

☐


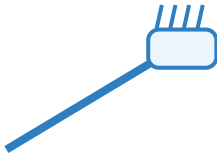
PELOTA

☐


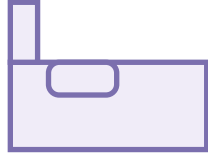
LIBRO

☐


TOALLA

☐


CEPILLO

☐


CAMA

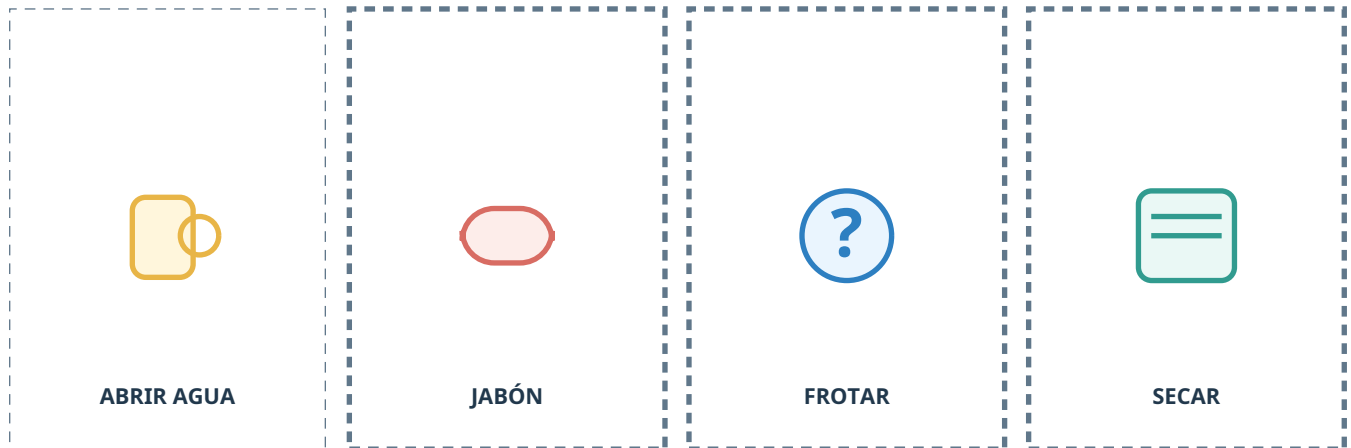
Mi lista real

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

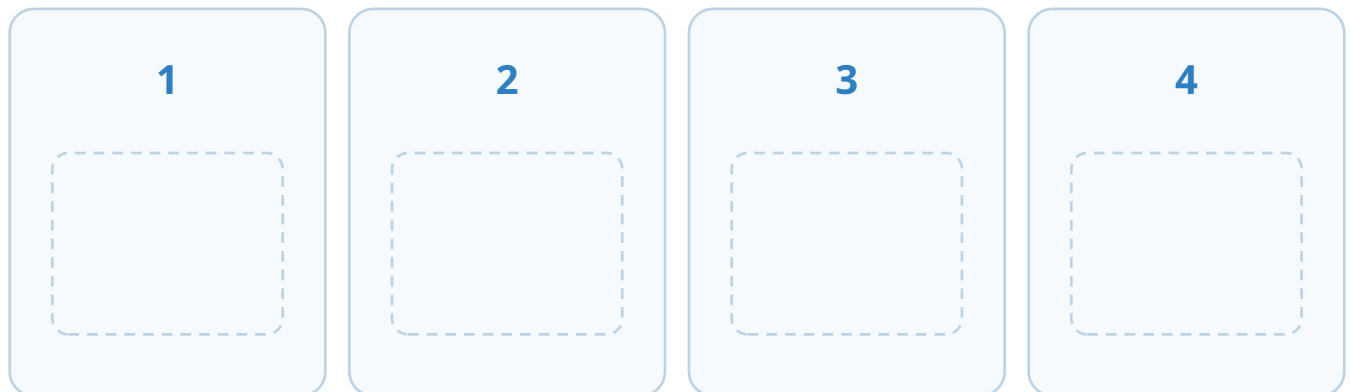
Ordene una rutina: lavarse las manos

Recorta las cuatro tarjetas y colócalas en el orden que tenga sentido. Después practica frente al lavabo.

RECORTA por las líneas punteadas si quieres usar las tarjetas como material manipulativo.



PEGA O COLOCA AQUÍ:



El orden puede adaptarse a la rutina real del niño. La ficha sirve para practicar; el aprendizaje funcional ocurre al participar en la actividad.

Ordeno una rutina: preparar la mochila

Numera los pasos del 1 al 4 o recórtalos para crear tu propia secuencia.



NÚM.



BUSCO MIS COSAS

Localizo lo que voy a necesitar.



NÚM.



ABRO LA MOCHILA

Dejo la mochila lista para guardar.



NÚM.



GUARDO

Coloco los objetos uno por uno.



NÚM.



CIERRO

Compruebo y cierro la mochila.

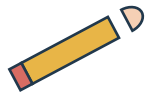
Si cuatro pasos son demasiados, practica solo dos. Si son pocos, añade fotografías propias con pasos adicionales.

Ayudo a ordenar objetos cotidianos

Dibuja una línea desde cada objeto hasta el lugar donde lo guardarías. Después prueba con objetos reales.



LIBRO



LÁPIZ



CAMISETA



PLATO

ESTANTE

CARTUCHERA

CAJÓN

COCINA

No existe una única forma de organizar una casa. Cambia los destinos para que coincidan con tu realidad.

Yo también puedo elegir

La autonomía también incluye tomar decisiones. Marca o rodea una opción que tú escogerías.

Para leer prefiero:

☐

EN MESA

☐

EN SOFÁ

Para beber agua prefiero:

☐

VASO

☐

BOTELLA

Hoy quiero guardar primero:

☐

LIBROS

☐

ROPA

Cuando necesito una pausa prefiero:

☐

SILENCIO

☐

MOVIMIENTO

Estas preguntas no tienen una respuesta correcta. Si ninguna opción representa lo que el niño quiere, añade una tercera.

Pedir ayuda también es autonomía

Practica formas accesibles de comunicar que algo resulta difícil o que se necesita apoyo.



NECESITO AYUDA



NO ENTIENDO



HAZLO CONMIGO



NECESITO UNA PAUSA

Mi forma de pedir ayuda es:

☐ hablar

☐ señalar una tarjeta

☐ usar mi comunicador

☐ otra: _____

Mi habilidad paso a paso

Utiliza esta página para una habilidad real: guardar zapatos, preparar una merienda, vestirse, ordenar materiales u otra.

QUIERO PRACTICAR:

1

DIBUJA, PEGA UNA FOTO O ESCRIBE

2

DIBUJA, PEGA UNA FOTO O ESCRIBE

3

DIBUJA, PEGA UNA FOTO O ESCRIBE

4

DIBUJA, PEGA UNA FOTO O ESCRIBE

5

DIBUJA, PEGA UNA FOTO O ESCRIBE

6

DIBUJA, PEGA UNA FOTO O ESCRIBE

No hace falta usar los seis pasos. Tacha o deja en blanco los que no necesites.

Mi plan de autonomía

Elige una habilidad útil y registra cómo participa el niño. Revisa el plan cuando cambien sus necesidades.

HABILIDAD QUE VAMOS A PRACTICAR

¿QUÉ PARTE YA PUEDE HACER?

¿QUÉ PARTE NECESITA APOYO?

¿QUÉ APOYO LE AYUDA?

¿CÓMO PUEDE PEDIR AYUDA?

HOY CELEBRAMOS QUE...

☐ participó

☐ tomó una decisión

☐ pidió ayuda

☐ completó un paso nuevo

☐ usó un apoyo por sí mismo

AUTONOMÍA = PARTICIPAR + DECIDIR + UTILIZAR LOS APOYOS QUE NECESITO

© 2026 Aprendizaje TEAutismo · Uso personal y educativo · No vender ni redistribuir como propio.