

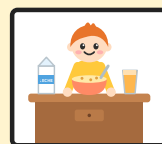
Mi Rutina Diaria

Un horario con imágenes que le muestra a tu hijo qué viene después · Guía para padres y cuidadores

Desarrollado por @momsnet.com.br · Material gratuito, prohibida su venta



Despertarse



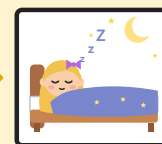
Desayunar



Jugar afuera



Darse un baño



Dormir

¿Por qué una rutina visual?

Los niños pequeños todavía no tienen noción del tiempo, y las instrucciones habladas largas se olvidan fácilmente. Un horario con imágenes convierte el día en pasos pequeños y predecibles que el niño puede ver. Saber qué viene después reduce la ansiedad, disminuye los recordatorios y las peleas, y les permite hacer las cosas solos — lo que fortalece su confianza.

Las rutinas visuales ayudan especialmente a los niños que aún no leen (3 a 7 años), a quienes les cuestan las transiciones, a niños con autismo, TDAH o retrasos del habla y el lenguaje, y a familias bilingües — una imagen significa lo mismo en cualquier idioma.

Qué incluye

4 tableros de rutina: Mañana, Después de la Escuela, Noche y el tablero ¡Terminé!, donde van las tarjetas completadas.

60 tarjetas ilustradas, organizadas por colores, cada una con una palabra para apoyar la lectura:

	Mañana y Preparación	12 tarjetas
	Comidas y Meriendas	5 tarjetas
	Aprender y Escuela	7 tarjetas
	Juego y Creatividad	10 tarjetas
	Tareas y Ayuda	15 tarjetas
	Noche y Hora de Dormir	8 tarjetas
	Crea el Tuyo	3 tarjetas

Cómo prepararlo

1. **Imprime** en papel grueso o cartulina, al 100% / "Tamaño real", para que las tarjetas quepan en los cuadros.
2. **Plastifica** los tableros y las tarjetas (o cúbrelos con cinta transparente) para que duren más.
3. **Recorta** las tarjetas por los bordes negros.
4. **Pon velcro:** el lado áspero en cada cuadro del tablero y el lado suave detrás de cada tarjeta.
5. **Cuélgalo** a la altura de los ojos del niño, donde ocurre la rutina — puerta del cuarto, baño o refrigerador. Guarda las tarjetas extra en un sobre pegado detrás.

Cómo usarlo cada día

1. **Elige de 3 a 5 tarjetas** por tablero. Más de cinco puede abrumar a los pequeños.
2. **Ármenlo juntos.** Deja que tu hijo ayude a elegir el orden — participar genera cooperación.
3. **Señala y di** cada paso la primera semana: "Primero nos vestimos, luego desayunamos."
4. **Pasa cada tarjeta terminada** al tablero ¡Terminé! Ese momento de "¡lo logré!" es la recompensa.
5. **Celebra** el tablero completo con un choca esos cinco, un abrazo o una calcomanía. Elogia el esfuerzo, no la perfección.

Si no está funcionando

- **¿Se niega?** Usa menos tarjetas y ofrece opciones: "¿Baño o pijama primero?"
- **¿Va con prisa?** Revisen cada paso juntos por un tiempo: "¡Muéstrame tu cama hecha!"
- **¿Se aburre?** Deja que dibuje tarjetas nuevas en las que están en blanco o renueve el tablero cada pocas semanas.

Ejemplos de rutina

3 a 5 años

Mañana: Despertarse → Ir al baño → Vestirse → Desayunar → Cepillarse los dientes
Noche: Darse un baño → Ponerse el pijama → Cepillarse los dientes → Hora del cuento → Dormir

6 a 8 años

Mañana: agrega Hacer la cama, Ponerse los zapatos, Preparar la mochila
Después de la escuela: Merendar → Hacer la tarea → Jugar afuera → Guardar los juguetes → Poner la mesa
Noche: agrega Preparar la ropa de mañana

9 años o más

Incluye responsabilidades reales — Dar de comer a la mascota, Lavar los platos, Doblar la ropa, Sacar la basura — y deja que tu hijo planifique el tablero.

Consejos útiles

- Mantén el mismo orden cada día. La previsibilidad es lo que hace que funcione.
- Usa "**Primero... después...**": pon una tarjeta divertida (Tiempo de tableta, Jugar afuera) justo después de una más difícil.
- Combina las tarjetas de pantalla con un temporizador para que el final también quede claro.
- Todos los cuidadores deben usar el mismo tablero y las mismas palabras.
- Nunca quites tarjetas como castigo — el tablero debe sentirse como un ayudante.



Mi Rutina de la Mañana



Tarea 1

Tarea 2

Tarea 3

Tarea 4

Tarea 5



Mi Rutina de la Noche



Tarea 1

Tarea 2

Tarea 3

Tarea 4

Tarea 5



Mi Rutina Después de la Escuela



Tarea 1

Tarea 2

Tarea 3

Tarea 4

Tarea 5



¡Terminé!



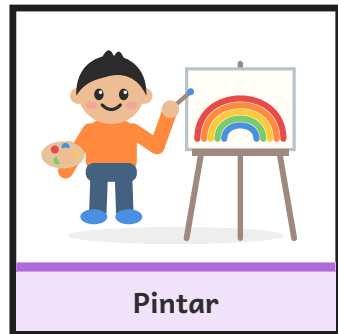
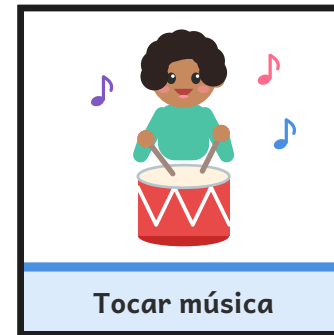
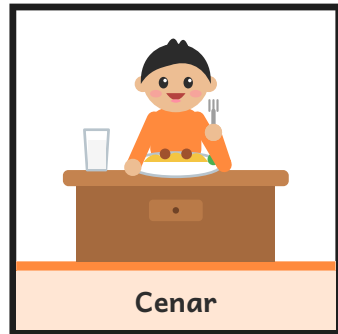
✂ Recorta por las líneas negras

● Mañana y Preparación ● Comidas y Meriendas



✂ Recorta por las líneas negras

● Comidas y Meriendas ● Aprender y Escuela ● Juego y Creatividad





✂ Recorta por las líneas negras

● Tareas y Ayuda ● Noche y Hora de Dormir ● Crea el Tuyo

