

Minha Rotina Diária

Um quadro de rotina com figuras que mostra à criança o que vem a seguir · Guia para pais e cuidadores

Desenvolvido por @momsnet.com.br · Material gratuito, proibida a venda



Por que uma rotina visual?

Crianças pequenas ainda não têm noção de tempo, e instruções faladas longas são fáceis de esquecer. Um quadro com figuras transforma o dia em passos pequenos e previsíveis que a criança consegue ver. Saber o que vem depois diminui a ansiedade, reduz lembretes e disputas e permite que a criança faça as coisas sozinha — o que fortalece a autoconfiança.

Rotinas visuais ajudam especialmente crianças que ainda não leem (3 a 7 anos), crianças com dificuldade nas transições, crianças com autismo, TDAH ou atraso de fala e linguagem, e famílias bilíngues — uma figura tem o mesmo significado em qualquer idioma.

O que tem neste material

4 quadros de rotina: Manhã, Depois da Escola, Noite e o quadro **Tudo Feito!**, para onde vão os cartões concluídos.

60 cartões ilustrados, separados por cores, cada um com uma palavra para apoiar a leitura:

Manhã e Preparação	12 cartões
Refeições e Lanches	5 cartões
Aprender e Escola	7 cartões
Brincar e Criar	10 cartões
Tarefas e Ajuda	15 cartões
Noite e Hora de Dormir	8 cartões
Crie o Seu	3 cartões

Como montar

1. **Imprima** em papel grosso ou cartolina, em 100% / "Tamanho real", para os cartões caberem nos quadrados.
2. **Plastifique** os quadros e cartões (ou cubra com fita transparente) para durarem mais.
3. **Recorte** os cartões pelas bordas pretas.
4. **Cole velcro:** o lado áspero em cada quadrado do quadro e o lado macio atrás de cada cartão.
5. **Pendure** na altura dos olhos da criança, onde a rotina acontece — porta do quarto, banheiro ou geladeira. Guarde os cartões extras num envelope colado atrás.

Como usar no dia a dia

1. **Escolha de 3 a 5 cartões** por quadro. Mais do que isso pode confundir os pequenos.
2. **Montem juntos.** Deixe a criança ajudar a escolher a ordem — participar gera colaboração.
3. **Aponte e fale** cada passo na primeira semana: "Primeiro a gente se veste, depois toma café."
4. **Passe cada cartão concluído** para o quadro Tudo Feito! Esse momento de "eu consegui!" já é a recompensa.
5. **Comemore** o quadro completo com um "toca aqui", um abraço ou um adesivo. Elogie o esforço, não a perfeição.

Se não estiver funcionando

- **Resistência?** Use menos cartões e ofereça escolha: "Banho ou pijama primeiro?"
- **Pressa?** Confira cada passo junto por um tempo: "Me mostra a cama arrumada!"
- **Desinteresse?** Deixe a criança desenhar novos cartões nos espaços em branco ou renove o quadro a cada poucas semanas.

Exemplos de rotina

3 a 5 anos

Manhã: Acordar → Usar o banheiro → Vestir-se → Tomar café da manhã → Escovar os dentes
Noite: Banho → Vestir o pijama → Escovar os dentes → Hora da história → Dormir

6 a 8 anos

Manhã: acrescenta Arrumar a cama, Calçar os sapatos, Arrumar a mochila
Depois da escola: Fazer um lanche → Fazer a lição de casa → Brincar lá fora → Guardar os brinquedos → Pôr a mesa
Noite: acrescenta Separar a roupa de amanhã

9 anos ou mais

Inclua responsabilidades reais — Alimentar o pet, Lavar a louça, Dobrar a roupa, Levar o lixo — e deixe a criança planejar o quadro.

Dicas úteis

- Mantenha a mesma ordem todos os dias. A previsibilidade é o que faz funcionar.
- Use "**Primeiro... depois...**": coloque um cartão divertido (Hora do tablet, Brincar lá fora) logo após um mais difícil.
- Combine os cartões de tela com um timer, para o fim também ficar claro.
- Todos os cuidadores devem usar o mesmo quadro e as mesmas palavras.
- Nunca tire cartões como castigo — o quadro deve ser um ajudante.



Minha Rotina da Manhã



Tarefa 1

Tarefa 2

Tarefa 3

Tarefa 4

Tarefa 5



Minha Rotina da Noite



Tarefa 1

Tarefa 2

Tarefa 3

Tarefa 4

Tarefa 5



Minha Rotina Depois da Escola



Tarefa 1

Tarefa 2

Tarefa 3

Tarefa 4

Tarefa 5

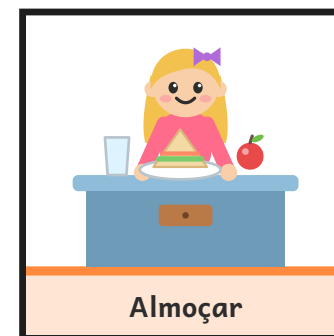
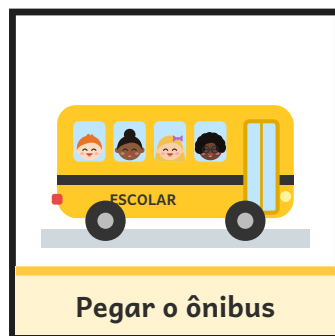


Tudo Feito!



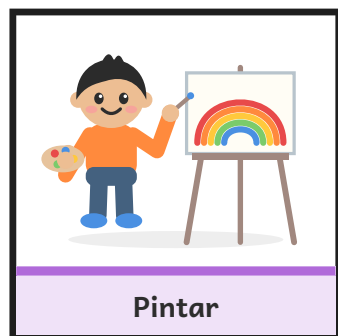
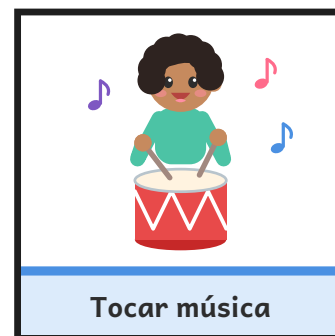
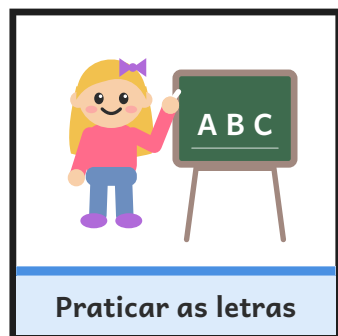
✂ Recorte nas linhas pretas

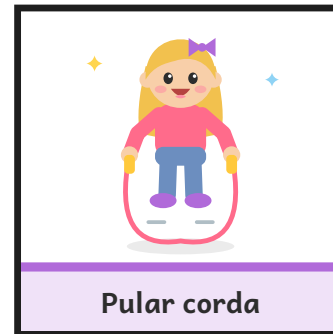
● Manhã e Preparação ● Refeições e Lanches



✂ Recorte nas linhas pretas

● Refeições e Lanches ● Aprender e Escola ● Brincar e Criar





✂ Recorte nas linhas pretas

● Tarefas e Ajuda ● Noite e Hora de Dormir ● Crie o Seu

