Para imprimir

Rutinas visuales para imprimir

Tres tableros (mañana, tarde y noche) para que el niño vea qué toca hacer y lo marque él mismo.

Cómo usarlo: imprímelo, plastifícalo o ponlo en una funda, y cuélgalo donde se hace la rutina. Que el niño tache cada paso con un rotulador. Cambia los pasos para que encajen con vuestra casa.

Por la mañana

	Paso	Hecho
	Levantarme y estirarme	☐
	Ir al baño y lavarme la cara	☐
	Vestirme	☐
	Desayunar	☐
	Lavarme los dientes	☐
	Coger la mochila (la he preparado ayer)	☐
	Ponerme los zapatos y salir	☐

Por la tarde

	Paso	Hecho
	Llegar a casa y dejar la mochila en su sitio	☐
	Merendar y descansar un rato	☐
	Deberes (con mi plan de bloques)	☐
	Tiempo de juego o deporte	☐
	Preparar la mochila de mañana	☐

🌙 Por la noche

	Paso	Hecho
🍽️	Cenar	☐
🚿	Ducharme	☐
👕	Pijama y dejar la ropa de mañana preparada	☐
🪥	Lavarme los dientes	☐
📖	Leer o escuchar un cuento	☐
😴	A la cama, luz apagada	☐

Consejos

- Empieza con **pocos pasos** (3 o 4) y añade más cuando los domine.
- Elogia cada paso conseguido, aunque no sea perfecto.
- Si hay pantallas, que formen parte del plan con hora de inicio y fin claras.

Material informativo elaborado por el equipo de TuProfesorParticular. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario. Si tienes dudas sobre la salud de un niño o niña, consulta con su pediatra o con un psicólogo/a.
Referencias: Adaptado de estrategias de apoyo visual y organización recomendadas en las guías de práctica clínica sobre TDAH.