



# LAVADO CORRECTO DE MANOS

Autonomía — Actividad 91



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Seguir una secuencia de higiene.
- Usar jabón y agua con seguridad.
- Frotar palmas, dorsos y dedos.
- Regular el tiempo de lavado.
- Secar y guardar los materiales.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: mantén la secuencia visible. Evitar: cambiar el orden sin aviso.  
Discapacidad Intelectual: Acción: usa una tarjeta por paso. Evitar: exigir rapidez.  
Discapacidad Física: Acción: adapta grifo y dispensador. Evitar: depender de fuerza fina.  
Altas Capacidades: Acción: explica por qué cada zona se limpia. Evitar: reducirlo a memorizar.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Jabón, lavabo y toalla.
- Tarjetas visuales de pasos.
- Temporizador visual.

### PREPARACIÓN:

Coloca las tarjetas junto al lavabo. Ajusta agua tibia y segura. Modela cada paso. Prepara jabón de bomba adaptada.

## CUÁNDO USAR

- Inicio de la jornada.
- Antes de comer.
- Después de una actividad con materiales.

## QUÉ OBSERVAR

- Sigue el orden de mojado, jabón, frotado y aclarado.
- Limpia dedos y dorsos sin depender del modelo.
- Seca las manos y deja el lavabo preparado.

## CÓMO APLICAR

1

Abre el agua.



2

Moja las manos.



3

Usa jabón.



4

Frota todas las zonas.



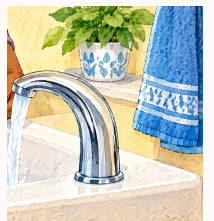
5

Aclara.



6

Seca y deja el lavabo listo.



Duración estimada: 5-8 minutos

Recomendación: practica la secuencia en momentos reales, sin convertir la higiene en una prueba.



# CEPILLADO DE DIENTES PASO A PASO

Autonomía — Actividad 92



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Preparar cepillo y pasta.
- Cepillar caras internas y externas.
- Regular la cantidad de pasta.
- Enjuagar y guardar el material.
- Seguir la secuencia con apoyo visual.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa la misma secuencia y espejo. Evitar: cambiar productos sin anticipar.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide la boca en zonas. Evitar: exigir duración larga.

Discapacidad Física: Acción: adapta mango y vaso. Evitar: exigir movimientos finos.

Altas Capacidades: Acción: revisa zonas omitidas y cuidado del material. Evitar: convertirlo en competición.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Cepillo, pasta y vaso.
- Espejo y tarjetas de pasos.
- Temporizador visual.

### PREPARACIÓN:

Coloca los pasos junto al espejo. Usa una pequeña cantidad de pasta. Modela movimientos suaves. Prepara un mango adaptado.

## CUÁNDO USAR

- Rutina de mañana.
- Después de comer.
- Práctica de autocuidado.

## QUÉ OBSERVAR

- Aplica una cantidad adecuada de pasta.
- Cambia de zona siguiendo la secuencia.
- Enjuaga y guarda el material sin omitir pasos.

## CÓMO APLICAR

1

Prepara el cepillo.



2

Añade poca pasta.



3

Cepilla una zona.



4

Cambia de zona.



5

Enjuaga boca y cepillo.



6

Guarda todo en su lugar.



Duración estimada: 5-8 minutos

Recomendación: combina espejo, modelo y temporizador para favorecer independencia progresiva.





# VÍSTETE SOLO

Autonomía — Actividad 93



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Elegir ropa adecuada.
- Seguir el orden de vestirse.
- Orientar prendas y cuerpo.
- Pedir ayuda solo cuando la necesita.
- Guardar la ropa que no se usa.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: deja la ropa preparada en el mismo orden. Evitar: cambiar prendas sin aviso.  
Discapacidad Intelectual: Acción: ofrece una prenda por vez. Evitar: dar toda la ropa mezclada.  
Discapacidad Física: Acción: usa banco, ropa adaptada y tiempo. Evitar: exigir ponerse de pie.  
Altas Capacidades: Acción: pide elegir según clima y actividad. Evitar: controlar cada decisión.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Camiseta, pantalón, calcetines y zapatos.
- Percha y banco.
- Tarjetas de vestir.

### PREPARACIÓN:

Ordena las prendas de izquierda a derecha. Marca el frente de la camiseta. Modela una prenda. Prepara cierres grandes.

## CUÁNDO USAR

- Rutina de mañana.
- Después del baño.
- Práctica de autonomía.

## QUÉ OBSERVAR

- Elige la prenda que corresponde al momento.
- Orienta la ropa y completa varios pasos.
- Pide ayuda solo ante un obstáculo concreto.

## CÓMO APLICAR

1

Mira la secuencia.



2

Elige la primera prenda.



3

Orienta y coloca la camiseta.



4

Sube el pantalón.



5

Ponte calcetines y zapatos.



6

Guarda la ropa sobrante.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: prepara el entorno para que el éxito dependa de la organización, no de la velocidad.



# ABROCHA BOTONES Y CREMALLERAS

Autonomía — Actividad 94



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Coordinar dedos y ambas manos.
- Alinear botón y ojal.
- Subir y bajar una cremallera.
- Mantener la prenda estable.
- Pedir apoyo específico.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: enseña una secuencia fija. Evitar: cambiar el tipo de cierre al inicio.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa cierres grandes y ayuda graduada. Evitar: corregir todas las manos.

Discapacidad Física: Acción: adapta tiradores y postura. Evitar: exigir pinza fina.

Altas Capacidades: Acción: compara estrategias de estabilización. Evitar: hacer la tarea por la persona.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Tablero de vestir.
- Camisas y prendas con cierres.
- Anillas o tiradores adaptados.

### PREPARACIÓN:

Fija el tablero a la mesa. Empieza con botones grandes. Modela estabilizar la tela. Prepara un cierre de baja resistencia.

## CUÁNDO USAR

- Taller de habilidades finas.
- Vestirse antes de salir.
- Práctica individual.

## QUÉ OBSERVAR

- Estabiliza la tela mientras manipula el cierre.
- Alinea botón y ojal antes de empujar.
- Elige una adaptación cuando la necesita.

## CÓMO APLICAR

1

Sujeta la tela.



2

Alinea el botón.



3

Empuja por el ojal.



4

Comprueba el cierre.



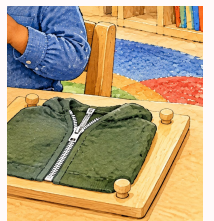
5

Toma el tirador.



6

Sube o baja la cremallera.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: usa ayudas técnicas como puente hacia la independencia, no como sustituto permanente.





# ORGANIZA TU MOCHILA

Autonomía — Actividad 95



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Identificar materiales necesarios.
- Clasificar por uso y tamaño.
- Usar compartimentos.
- Comprobar la lista visual.
- Cerrar y transportar la mochila.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa lista y compartimentos estables. Evitar: cambiar la ubicación sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: trabaja tres objetos. Evitar: pedir recordar toda la lista.

Discapacidad Física: Acción: adapta peso y cierres. Evitar: exigir cargar objetos pesados.

Altas Capacidades: Acción: planifica para dos días. Evitar: revisar sin explicar la regla.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Mochila, cuadernos y estuche.
- Lonchera y botella.
- Lista visual y organizadores.

### PREPARACIÓN:

Vacía la mochila sobre una mesa. Coloca una lista de la jornada. Marca cada compartimento. Prepara una versión con menos objetos.

## CUÁNDO USAR

- Antes de ir a la escuela.
- Final de la jornada.
- Rutina de responsabilidad.

## QUÉ OBSERVAR

- Relaciona cada material con su compartimento.
- Consulta la lista antes de cerrar la mochila.
- Transporta el conjunto sin sobrecarga innecesaria.

## CÓMO APLICAR

1

Mira la lista.



2

Selecciona cuadernos.



3

Guarda el estuche.



4

Añade lonchera y botella.



5

Comprueba cada compartimento.



6

Cierra y coloca la mochila.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: deja que la lista visual haga visible la responsabilidad sin depender de recordatorios constantes.



# PREPARA UN REFRIGERIO SENCILLO

Autonomía — Actividad 96



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Seguir una receta de tres pasos.
- Usar utensilios con seguridad.
- Distribuir alimentos en un plato.
- Limpiar el espacio después.
- Pedir ayuda ante un riesgo.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa receta visual y orden estable. Evitar: añadir ingredientes sorpresa.

Discapacidad Intelectual: Acción: realiza un paso por vez. Evitar: dejar utensilios peligrosos sin apoyo.

Discapacidad Física: Acción: adapta utensilios y altura. Evitar: exigir cortar.

Altas Capacidades: Acción: mide y planifica porciones. Evitar: corregir toda iniciativa.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Pan, fruta y untar seguro.
- Plato, vaso y cuchillo adaptado.
- Delantal y tarjetas de receta.

### PREPARACIÓN:

Lava manos y mesa. Coloca ingredientes en orden. Modela el utensilio seguro. Prepara una alternativa sin corte.

## CUÁNDO USAR

- Merienda.
- Práctica de vida diaria.
- Actividad de cocina supervisada.

## QUÉ OBSERVAR

- Sigue la receta en el orden previsto.
- Usa utensilios con seguridad y control.
- Limpia la superficie después de preparar el refrigerio.

## CÓMO APLICAR

1

Revisa la receta.



2

Coloca el pan o base.



3

Añade el ingrediente.



4

Coloca la fruta.



5

Sirve el vaso.



6

Limpia y guarda.



**Duración estimada: 12-15 minutos**

Recomendación: prioriza seguridad, secuencia y participación real por encima de la presentación.





# RUTINA VISUAL DE LA MAÑANA

Autonomía — Actividad 97



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Reconocer actividades de la mañana.
- Seguir una secuencia visual.
- Anticipar transiciones.
- Marcar una tarea terminada.
- Comunicar cuándo necesita ayuda.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra la secuencia completa. Evitar: retirar tarjetas sin aviso.  
Discapacidad Intelectual: Acción: usa dos pasos al inicio. Evitar: dar instrucciones largas.  
Discapacidad Física: Acción: ubica el panel accesible. Evitar: exigir desplazarse para marcar.  
Altas Capacidades: Acción: planifica tiempos y alternativas. Evitar: convertir el panel en control adulto.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Panel de rutina.
- Tarjetas de baño, desayuno, mochila y aula.
- Velcro y tarjeta terminado.

### PREPARACIÓN:

Ordena cuatro tarjetas. Coloca el panel a la altura de los ojos. Modela mover una tarjeta. Prepara una opción de cambio anticipado.

## CUÁNDO USAR

- Inicio de la jornada.
- Después de vacaciones.
- Apoyo a transiciones.

## QUÉ OBSERVAR

- Consulta el siguiente paso sin depender de recordatorio verbal.
- Marca una actividad terminada.
- Anticipa una transición o comunica que necesita ayuda.

## CÓMO APLICAR

1

Observa la primera tarjeta.



2

Completa la actividad.



3

Mueve la tarjeta a terminado.



4

Consulta el siguiente paso.



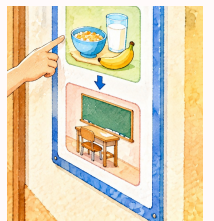
5

Pide ayuda si la necesita.



6

Revisa la rutina completa.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: la rutina debe facilitar autonomía y flexibilidad, no imponer un ritmo único.



# GUARDA TUS MATERIALES

Autonomía — Actividad 98



## OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Clasificar materiales por categoría.
- Recordar el lugar de cada objeto.
- Transportar con seguridad.
- Dejar el espacio listo para la próxima tarea.
- Comprobar el resultado sin depender del adulto.

## CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: conserva etiquetas y ubicaciones. Evitar: cambiar el sistema sin avisar.

Discapacidad Intelectual: Acción: guarda una categoría por vez. Evitar: pedir ordenar todo a la vez.

Discapacidad Física: Acción: usa cajas ligeras y estantes accesibles. Evitar: exigir levantar peso.

Altas Capacidades: Acción: diseña una mejora del sistema. Evitar: asumir que ordenar rápido es ordenar bien.

## MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Cajas y estantes con pictogramas.
- Libros, juguetes y materiales de arte.
- Lista visual de cierre.

### PREPARACIÓN:

Etiqueta cada organizador. Modela guardar una categoría. Deja las cajas al alcance. Prepara una lista de tres pasos.

## CUÁNDO USAR

- Final de una actividad.
- Cierre de la jornada.
- Rutina de orden compartido.

## QUÉ OBSERVAR

- Clasifica los materiales por su lugar.
- Comprueba mesa, suelo y estantes.
- Finaliza el orden con una señal de autonomía.

## CÓMO APLICAR

1

Mira la lista de cierre.



2

Recoge una categoría.



3

Lleva el material a su caja.



4

Coloca libros o juguetes.



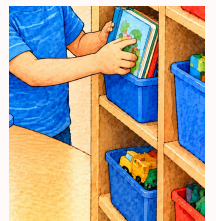
5

Comprueba mesa y suelo.



6

Marca la rutina terminada.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: cierra cada actividad con el mismo ritual de orden para convertirlo en hábito funcional.