DOBLA TU ROPA

Autonomía — Actividad 99



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar doblar y apilar prendas con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de doblar y apilar prendas.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir doblar y apilar prendas a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa doblar y apilar prendas con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide doblar y apilar prendas en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para doblar y apilar prendas. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar doblar y apilar prendas. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Camisetas, pantalones y calcetines.
- Superficie amplia y cestas.
- Tarjetas de doblado.

PREPARACIÓN:

Separa prendas por tipo. Modela una camiseta. Marca el lugar de cada pila.

CUÁNDO USAR

- Después de lavar la ropa.
- Rutina de dormitorio.
- Actividad de responsabilidad familiar.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia doblar y apilar prendas después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante doblar y apilar prendas.

CÓMO APLICAR

1 Elige una prenda.



2 Extiéndela.



3 Alinea los lados.



4 Dobla una mitad.



5 Dobla la segunda mitad.



6 Coloca la pila en la cesta.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: empieza con prendas grandes y reduce el apoyo solo cuando la secuencia sea estable.

GUARDA LOS ZAPATOS

Autonomía — Actividad 100



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar guardar zapatos emparejados con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de guardar zapatos emparejados.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir guardar zapatos emparejados a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa guardar zapatos emparejados con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide guardar zapatos emparejados en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para guardar zapatos emparejados. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar guardar zapatos emparejados. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Zapatos, sandalias y botas.
- Estante o cesta.
- Tarjetas de par y lugar.

PREPARACIÓN:

Limpia el espacio. Marca izquierda y derecha. Coloca el estante al alcance.

CUÁNDO USAR

- Al llegar a casa.
- Antes de salir.
- Cierre de la rutina de vestirse.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia guardar zapatos emparejados después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante guardar zapatos emparejados.

CÓMO APLICAR

1. Busca un zapato.



2. Encuentra su pareja.



3. Orienta ambos.



4. Llévalos al estante.



5. Colócalos juntos.



6. Comprueba el suelo.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: convierte el emparejamiento y la orientación en una rutina visual breve.

ORDENA TU ESCRITORIO

Autonomía — Actividad 101



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar organizar el material del escritorio con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de organizar el material del escritorio.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir organizar el material del escritorio a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa organizar el material del escritorio con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide organizar el material del escritorio en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para organizar el material del escritorio. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar organizar el material del escritorio. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Lápices, cuadernos y estuche.
- Bandejas y organizadores.
- Lista visual de cierre.

PREPARACIÓN:

Retira objetos innecesarios. Asigna una bandeja a cada categoría. Modela el orden de izquierda a derecha.

CUÁNDO USAR

- Inicio de estudio.
- Cambio de actividad.
- Final de la jornada escolar.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia organizar el material del escritorio después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante organizar el material del escritorio.

CÓMO APLICAR

1. Mira la lista.



2. Retira lo que no necesitas.



3. Agrupa los lápices.



4. Apila los cuadernos.



5. Guarda el estuche.



6. Revisa la superficie.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: deja los organizadores visibles para que el orden no dependa de recordatorios verbales.

PREPARA TU UNIFORME

Autonomía — Actividad 102



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar preparar la ropa escolar con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de preparar la ropa escolar.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir preparar la ropa escolar a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa preparar la ropa escolar con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide preparar la ropa escolar en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para preparar la ropa escolar. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar preparar la ropa escolar. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Uniforme, calcetines y zapatos.
- Percha y mochila.
- Lista visual de la mañana.

PREPARACIÓN:

Elige la ropa adecuada. Colócala en orden. Señala prendas y accesorios.

CUÁNDO USAR

- La noche anterior.
- Antes de una excursión.
- Preparación de la jornada escolar.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia preparar la ropa escolar después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante preparar la ropa escolar.

CÓMO APLICAR

1. Consulta la lista.



2. Busca la camiseta.



3. Añade pantalón o falda.



4. Coloca calcetines.



5. Añade zapatos.



6. Deja todo junto.

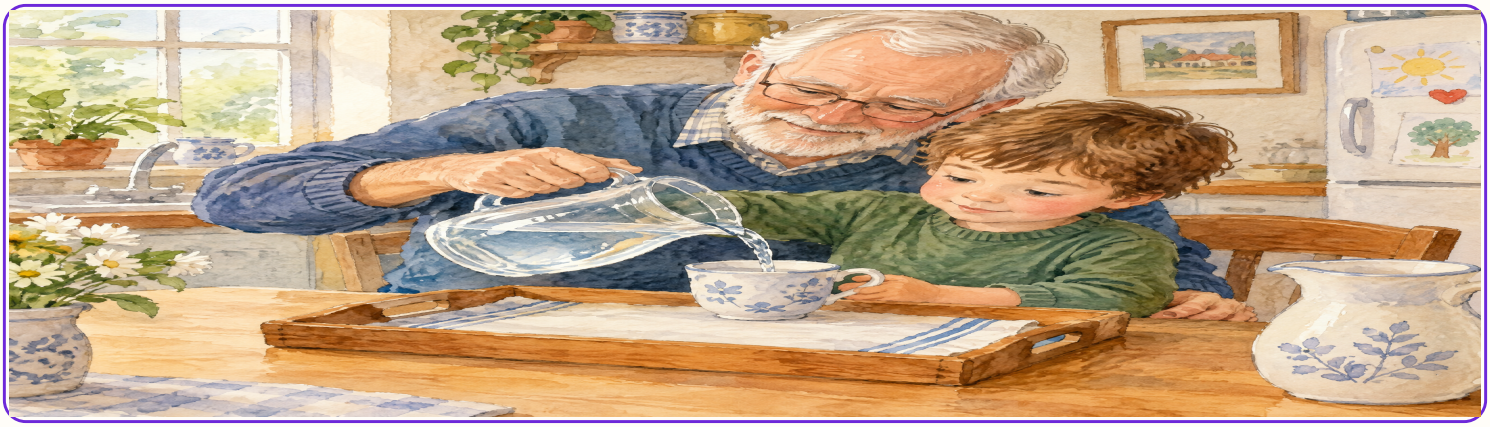


Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: preparar la ropa la noche anterior favorece anticipación y reduce decisiones en la mañana.

SIRVE AGUA CON CUIDADO

Autonomía — Actividad 103



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar servir agua sin derramar con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de servir agua sin derramar.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir servir agua sin derramar a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa servir agua sin derramar con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide servir agua sin derramar en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para servir agua sin derramar. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar servir agua sin derramar. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Jarra ligera, vasos y bandeja.
- Paño absorbente.
- Marcador de nivel seguro.

PREPARACIÓN:

Usa poca agua. Coloca la bandeja estable. Modela sujetar con dos manos.

CUÁNDO USAR

- Merienda.
- Comida familiar.
- Práctica de coordinación cotidiana.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia servir agua sin derramar después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante servir agua sin derramar.

CÓMO APLICAR

1 Coloca el vaso.



2 Toma la jarra.



3 Acércala al borde.



4 Vierte lentamente.



5 Devuelve la jarra.



6 Limpia una gota si aparece.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: usa una jarra pequeña y considera limpiar un derrame como parte normal del aprendizaje.

USA LA PAPELERA CORRECTAMENTE

Autonomía — Actividad 104



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar tirar y clasificar residuos con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de tirar y clasificar residuos.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir tirar y clasificar residuos a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa tirar y clasificar residuos con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide tirar y clasificar residuos en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para tirar y clasificar residuos. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar tirar y clasificar residuos. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Papeleras de papel y basura.
- Residuos limpios de práctica.
- Tarjetas de clasificación.

PREPARACIÓN:

Coloca las papeleras visibles. Presenta un residuo por vez. Modela comprobar el símbolo.

CUÁNDO USAR

- Después de una manualidad.
- Final de la merienda.
- Cierre de la jornada.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia tirar y clasificar residuos después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante tirar y clasificar residuos.

CÓMO APLICAR

1. Toma un residuo.



2. Observa el símbolo.



3. Elige la papelera.



4. Camina hasta ella.



5. Deposita el residuo.



6. Comprueba que el suelo quedó limpio.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: practica con residuos seguros y conecta la clasificación con el cuidado del espacio compartido.

LIMPIA TU MESA

Autonomía — Actividad 105



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar limpiar la superficie de trabajo con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de limpiar la superficie de trabajo.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir limpiar la superficie de trabajo a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa limpiar la superficie de trabajo con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide limpiar la superficie de trabajo en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para limpiar la superficie de trabajo. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar limpiar la superficie de trabajo. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Paño, spray seguro y bandeja.
- Guantes opcionales.
- Tarjetas de limpiar y guardar.

PREPARACIÓN:

Retira materiales. Dosifica el producto con adulto. Marca una dirección de limpieza.

CUÁNDO USAR

- Después de comer.
- Después de pintar.
- Cierre de una tarea.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia limpiar la superficie de trabajo después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante limpiar la superficie de trabajo.

CÓMO APLICAR

1. Retira los objetos.
2. Humedece el paño.
3. Limpia un lado.
4. Avanza por la superficie.
5. Revisa bordes.
6. Guarda el paño.













Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: usa productos seguros y enseña a revisar el resultado, no solo a mover el paño.

SIGUE UNA RUTINA DE BAÑO

Autonomía — Actividad 106



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar seguir una secuencia de baño con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de seguir una secuencia de baño.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir seguir una secuencia de baño a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa seguir una secuencia de baño con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide seguir una secuencia de baño en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para seguir una secuencia de baño. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar seguir una secuencia de baño. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Jabón, toalla y cepillo.
- Tarjetas de pasos.
- Cesta de higiene.

PREPARACIÓN:

Coloca el panel a la altura adecuada. Ordena cuatro pasos. Prepara apoyos de intimidad y seguridad.

CUÁNDO USAR

- Inicio de la mañana.
- Después de actividad física.
- Rutina de higiene personal.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia seguir una secuencia de baño después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante seguir una secuencia de baño.

CÓMO APLICAR

1. Consulta la tarjeta.



2. Entra y prepara el material.



3. Realiza el paso indicado.



4. Usa jabón o toalla.



5. Guarda los objetos.



6. Marca terminado.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: respeta la intimidad y adapta la secuencia al nivel de ayuda que la persona necesita.

PEINA TU CABELLO

Autonomía — Actividad 107



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar peinar y cuidar el cabello con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de peinar y cuidar el cabello.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir peinar y cuidar el cabello a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa peinar y cuidar el cabello con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide peinar y cuidar el cabello en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para peinar y cuidar el cabello. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar peinar y cuidar el cabello. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Cepillo, peine y espejo.
- Gomas o accesorios.
- Tarjetas de frente, lados y atrás.

PREPARACIÓN:

Desenreda primero las puntas. Coloca el espejo estable. Modela pasadas suaves.

CUÁNDO USAR

- Rutina de mañana.
- Antes de salir.
- Cuidado personal después del baño.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia peinar y cuidar el cabello después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante peinar y cuidar el cabello.

CÓMO APLICAR

1. Mira el cabello.



2. Toma el cepillo.



3. Peina un lado.



4. Cambia de lado.



5. Peina la parte posterior.



6. Guarda el cepillo.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: permite elegir el accesorio y prioriza comodidad sobre un peinado perfecto.

PONTE LA CHAQUETA

Autonomía — Actividad 108



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar ponerse y cerrar una chaqueta con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de ponerse y cerrar una chaqueta.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir ponerse y cerrar una chaqueta a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa ponerse y cerrar una chaqueta con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide ponerse y cerrar una chaqueta en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para ponerse y cerrar una chaqueta. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar ponerse y cerrar una chaqueta. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Chaqueta con cierre grande.
- Banco o silla.
- Tarjetas de ponerse y cerrar.

PREPARACIÓN:

Coloca la chaqueta abierta. Marca el frente. Prepara un tirador adaptado.

CUÁNDO USAR

- Antes de salir.
- Cambio de clima.
- Transición al patio.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia ponerse y cerrar una chaqueta después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante ponerse y cerrar una chaqueta.

CÓMO APLICAR

1
Busca la chaqueta.



2
Orienta el frente.



3
Mete un brazo.



4
Mete el otro.



5
Sube el cierre.



6
Comprueba que está cómodo.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: practica con una chaqueta amplia y ofrece tiempo suficiente para coordinar ambos brazos.

ABRE Y CIERRA ENVASES

Autonomía — Actividad 109



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar abrir y cerrar envases con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de abrir y cerrar envases.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir abrir y cerrar envases a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa abrir y cerrar envases con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide abrir y cerrar envases en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para abrir y cerrar envases. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar abrir y cerrar envases. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Recipientes de distintos cierres.
- Lonchera y botellas.
- Superficie antideslizante.

PREPARACIÓN:

Empieza con tapas fáciles. Coloca un envase por vez. Modela estabilizar la base.

CUÁNDO USAR

- Merienda.
- Preparación de mochila.
- Almuerzo escolar.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia abrir y cerrar envases después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante abrir y cerrar envases.

CÓMO APLICAR

1. Elige un envase.
2. Sujeta la base.
3. Gira o levanta la tapa.
4. Retira el contenido.
5. Cierra alineando bordes.
6. Comprueba que quedó seguro.









Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: selecciona cierres funcionales y enseña una estrategia de estabilización antes de aumentar la dificultad.

LAVA TUS UTENSILIOS

Autonomía — Actividad 110



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar lavar utensilios seguros con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de lavar utensilios seguros.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir lavar utensilios seguros a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa lavar utensilios seguros con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide lavar utensilios seguros en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para lavar utensilios seguros. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar lavar utensilios seguros. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Plato plástico, vaso y cubiertos.
- Esponja y jabón.
- Escurridor y paño.

PREPARACIÓN:

Usa agua tibia segura. Separa utensilios ligeros. Coloca el escurridor al alcance.

CUÁNDO USAR

- Después de comer.
- Práctica de cocina.
- Cierre de una merienda.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia lavar utensilios seguros después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante lavar utensilios seguros.

CÓMO APLICAR

1. Retira restos.



2. Humedece la esponja.



3. Añade jabón.



4. Frota el utensilio.



5. Aclara.



6. Coloca en el escurridor.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: comienza con utensilios irrompibles y celebra el cuidado del proceso, no la velocidad.

ORGANIZA TU ESTUCHE

Autonomía — Actividad 111



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar clasificar útiles escolares con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de clasificar útiles escolares.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir clasificar útiles escolares a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa clasificar útiles escolares con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide clasificar útiles escolares en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para clasificar útiles escolares. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar clasificar útiles escolares. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Lápices, goma y sacapuntas.
- Estuche con compartimentos.
- Bandeja de clasificación.

PREPARACIÓN:

Vacía el estuche. Agrupa por función. Modela comprobar cierres.

CUÁNDO USAR

- Inicio de clase.
- Después de una tarea.
- Cierre de la mochila.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia clasificar útiles escolares después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante clasificar útiles escolares.

CÓMO APLICAR

1. Vacía el estuche.



2. Separa por categoría.



3. Comprueba cada útil.



4. Coloca lápices juntos.



5. Guarda goma y sacapuntas.



6. Cierra y revisa.

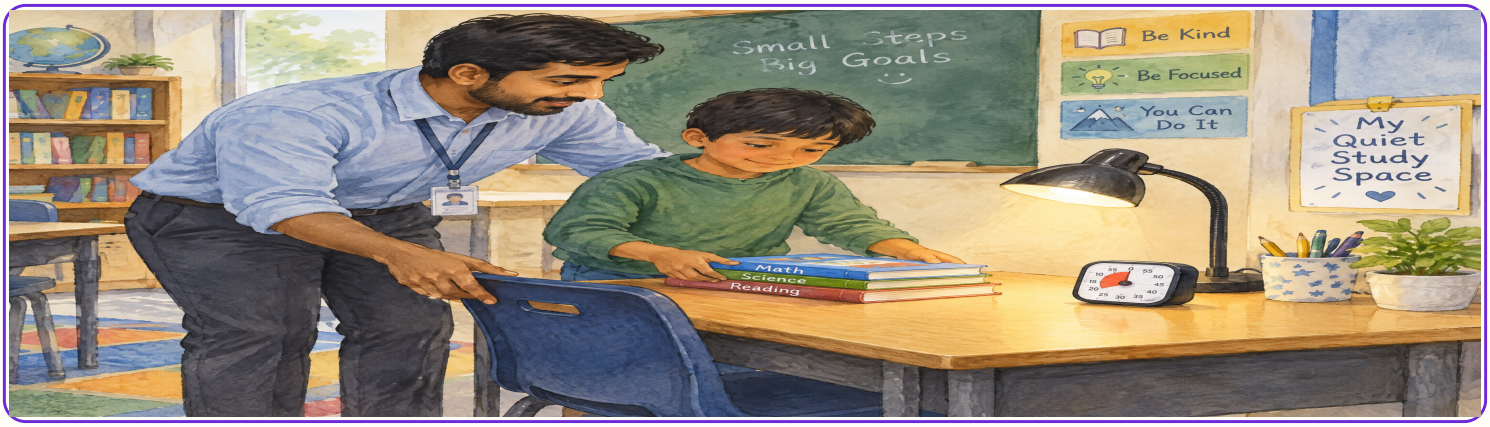


Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: usa categorías funcionales para que cada objeto tenga un lugar fácil de recordar.

PREPARA TU ESPACIO DE ESTUDIO

Autonomía — Actividad 112



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar preparar un lugar de estudio con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de preparar un lugar de estudio.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir preparar un lugar de estudio a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa preparar un lugar de estudio con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide preparar un lugar de estudio en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para preparar un lugar de estudio. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar preparar un lugar de estudio. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Mesa, silla y lámpara.
- Cuadernos, lápiz y temporizador.
- Lista de preparación.

PREPARACIÓN:

Ajusta la silla. Coloca la luz sin deslumbrar. Deja solo el material necesario.

CUÁNDO USAR

- Inicio de deberes.
- Trabajo individual.
- Después de una transición.

QUÉ OBSERVAR

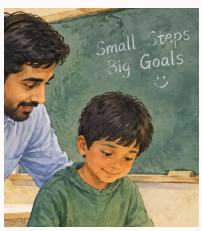
- Inicia preparar un lugar de estudio después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante preparar un lugar de estudio.

CÓMO APLICAR

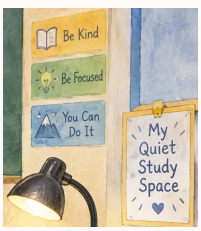
1. Elige el lugar.



2. Ajusta la silla.



3. Enciende la luz.



4. Coloca el cuaderno.



5. Prepara lápiz y agua.



6. Activa el temporizador.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: un espacio predecible reduce la carga de inicio y facilita comenzar sin ayuda constante.

CUIDA TUS PLANTAS

Autonomía — Actividad 113



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar regar y observar una planta con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de regar y observar una planta.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir regar y observar una planta a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa regar y observar una planta con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide regar y observar una planta en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para regar y observar una planta. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar regar y observar una planta. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Regadera pequeña, paño y planta.
- Tarjetas de poca y mucha agua.
- Bandeja protectora.

PREPARACIÓN:

Elige una planta resistente. Marca el nivel de agua. Coloca la bandeja debajo.

CUÁNDO USAR

- Rutina semanal.
- Actividad de naturaleza.
- Responsabilidad del aula o casa.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia regar y observar una planta después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante regar y observar una planta.

CÓMO APLICAR

1. Observa la tierra.



2. Toma la regadera.



3. Vierte poca agua.



4. Comprueba la bandeja.



5. Limpia una gota.



6. Devuelve la regadera.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: vincula el cuidado a una frecuencia realista y observa la planta antes de decidir cuánta agua necesita.

CLASIFICA LA ROPA PARA LAVAR

Autonomía — Actividad 114



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar separar ropa limpia y sucia con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de separar ropa limpia y sucia.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir separar ropa limpia y sucia a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa separar ropa limpia y sucia con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide separar ropa limpia y sucia en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para separar ropa limpia y sucia. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar separar ropa limpia y sucia. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Cestas de ropa.
- Prendas limpias y usadas.
- Tarjetas de color y tipo.

PREPARACIÓN:

Coloca dos cestas. Explica la diferencia. Empieza con prendas grandes.

CUÁNDO USAR

- Después de cambiarse.
- Día de lavandería.
- Rutina de dormitorio.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia separar ropa limpia y sucia después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante separar ropa limpia y sucia.

CÓMO APLICAR

1. Toma una prenda.



2. Observa si está limpia.



3. Elige la cesta.



4. Colócala dentro.



5. Cierra o aparta la cesta.



6. Revisa el suelo.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: mantén las cestas diferenciadas y evita que la clasificación dependa solo del color.

CRUZA LA CALLE CON SEGURIDAD

Autonomía — Actividad 115



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar seguir pasos de cruce seguro con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de seguir pasos de cruce seguro.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir seguir pasos de cruce seguro a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa seguir pasos de cruce seguro con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide seguir pasos de cruce seguro en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para seguir pasos de cruce seguro. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar seguir pasos de cruce seguro. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Paso peatonal simulado.
- Señales de stop y semáforo.
- Chaleco o tarjeta de adulto.

PREPARACIÓN:

Practica en un espacio seguro. Modela parar, mirar y escuchar. No uses tráfico real durante el aprendizaje.

CUÁNDO USAR

- Salida escolar.
- Educación vial.
- Preparación de un trayecto acompañado.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia seguir pasos de cruce seguro después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante seguir pasos de cruce seguro.

CÓMO APLICAR

1. Detente en la acera.



2. Mira a ambos lados.



3. Escucha el entorno.



4. Espera la señal segura.



5. Cruza por el paso.



6. Llega con el adulto.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: esta habilidad siempre se practica con supervisión adulta y nunca sustituye la seguridad real.

ESPERA TU TURNO

Autonomía — Actividad 116



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar esperar y respetar turnos con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de esperar y respetar turnos.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir esperar y respetar turnos a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa esperar y respetar turnos con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide esperar y respetar turnos en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para esperar y respetar turnos. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar esperar y respetar turnos. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Tarjeta mi turno.
- Objeto de turno.
- Fila visual o tablero.

PREPARACIÓN:

Define quién comienza. Muestra la tarjeta de espera. Usa una actividad breve mientras espera.

CUÁNDO USAR

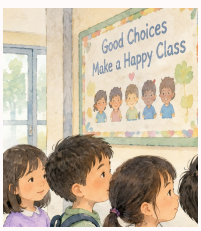
- Juego compartido.
- Entrada al aula.
- Uso de materiales comunes.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia esperar y respetar turnos después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante esperar y respetar turnos.

CÓMO APLICAR

1
Observa el turno actual.



2
Espera con la tarjeta.



3
Mantén el cuerpo en la fila.



4
Recibe el objeto.



5
Realiza la acción.



6
Entrega el turno.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: el turno debe ser visible, breve y predecible antes de aumentar la espera.

USA EL CALENDARIO DIARIO

Autonomía — Actividad 117



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar consultar y actualizar un calendario con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de consultar y actualizar un calendario.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir consultar y actualizar un calendario a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa consultar y actualizar un calendario con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide consultar y actualizar un calendario en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para consultar y actualizar un calendario. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar consultar y actualizar un calendario. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Calendario visual.
- Tarjetas de actividades.
- Velcro y tarjeta terminado.

PREPARACIÓN:

Ordena mañana, escuela y casa. Coloca el calendario accesible. Modela mover una tarjeta.

CUÁNDO USAR

- Inicio del día.
- Cambio de actividad.
- Planificación familiar.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia consultar y actualizar un calendario después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante consultar y actualizar un calendario.

CÓMO APLICAR

1. Consulta el calendario.



2. Identifica la actividad actual.



3. Mueve la tarjeta.



4. Mira el siguiente paso.



5. Anticipa un cambio.



6. Marca el día terminado.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: usa el calendario para anticipar también cambios, no solo para registrar tareas completadas.

PREPARA TU MOCHILA PARA MAÑANA

Autonomía — Actividad 118



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar preparar la mochila la noche anterior con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de preparar la mochila la noche anterior.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir preparar la mochila la noche anterior a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa preparar la mochila la noche anterior con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide preparar la mochila la noche anterior en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para preparar la mochila la noche anterior. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar preparar la mochila la noche anterior. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Mochila, cuadernos y estuche.
- Lonchera y botella.
- Ropa o uniforme.
- Lista visual.

PREPARACIÓN:

Consulta el horario. Coloca materiales por orden. Deja la mochila en un lugar fijo.

CUÁNDO USAR

- Final de la tarde.
- Antes de dormir.
- Preparación de una excursión.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia preparar la mochila la noche anterior después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante preparar la mochila la noche anterior.

CÓMO APLICAR

1. Mira la lista.



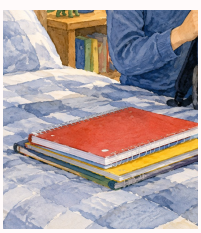
2. Elige cuadernos.



3. Guarda el estuche.



4. Añade lonchera.



5. Comprueba la botella.



6. Deja la mochila preparada.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: una preparación nocturna consistente favorece mañanas más tranquilas y autónomas.

REVISA TU LISTA DE TAREAS

Autonomía — Actividad 119



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar revisar y marcar tareas con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de revisar y marcar tareas.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir revisar y marcar tareas a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa revisar y marcar tareas con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide revisar y marcar tareas en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para revisar y marcar tareas. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar revisar y marcar tareas. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Lista visual o escrita.
- Lápiz y casillas.
- Carpeta de tareas.

PREPARACIÓN:

Escribe tareas concretas. Ordena por prioridad. Deja una casilla clara para cada paso.

CUÁNDO USAR

- Inicio de deberes.
- Final de la jornada.
- Planificación semanal.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia revisar y marcar tareas después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante revisar y marcar tareas.

CÓMO APLICAR

1. Lee la primera tarea.



2. Busca el material.



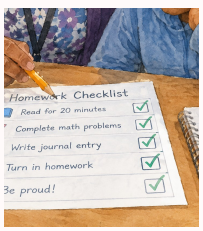
3. Realiza el paso.



4. Marca la casilla.



5. Revisa lo que falta.



6. Guarda la lista.



Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: enseña a revisar y ajustar la lista, no solo a marcar casillas rápidamente.

MI GRAN RUTINA DE AUTONOMÍA

Autonomía — Actividad 120



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Realizar integrar una rutina completa con una secuencia visual.
- Identificar los materiales y el orden de integrar una rutina completa.
- Mantener una postura y ritmo seguros durante la tarea.
- Comunicar ayuda, pausa o terminado cuando sea necesario.
- Transferir integrar una rutina completa a una rutina cotidiana.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa integrar una rutina completa con tarjetas y orden estable. Evitar: cambiar la secuencia sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: divide integrar una rutina completa en pasos concretos. Evitar: dar varias instrucciones a la vez.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura, agarres y tiempo para integrar una rutina completa. Evitar: exigir fuerza o precisión no funcional.

Altas Capacidades: Acción: pide planificar y revisar integrar una rutina completa. Evitar: convertir la autonomía en una competición.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Panel con mañana, escuela, casa y noche.
- Tarjetas de higiene y organización.
- Calendario y tarjeta terminado.

PREPARACIÓN:

Ordena los bloques del día. Incluye pausas y cambios. Permite elegir apoyos personales.

CUÁNDO USAR

- Inicio de un nuevo ciclo.
- Revisión semanal.
- Preparación para mayor independencia.

QUÉ OBSERVAR

- Inicia integrar una rutina completa después de consultar el apoyo visual.
- Completa los pasos principales con menor ayuda.
- Comunica un ajuste o una necesidad durante integrar una rutina completa.

CÓMO APLICAR

1. Consulta el bloque actual.
2. Completa la tarea.
3. Marca terminado.
4. Prepara el siguiente bloque.
5. Pide apoyo específico.
6. Revisa todo el día.













Duración estimada: 8–15 minutos

Recomendación: celebra las decisiones autónomas y actualiza la rutina cuando cambien las necesidades.