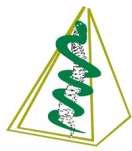


PLANNING RUTINAS DIARIAS

Dado que muchas de nuestras familias no saben cómo y en qué emplear el tiempo libre de nuestros usuarios debido a estas semanas de encierro, hemos preparado un *planning* de rutinas diarias que podrían ayudar a ser más llevaderas dichas semanas. De esta forma, vuestros hijos/as también se sentirán más seguros sabiendo qué y cuándo pueden hacer ciertas cosas. A continuación, se presenta un modelo enfocado en el desarrollo de la autonomía personal y el sentido de responsabilidad que debe adquirir cada persona a lo largo de su vida. Ahora, es un buen momento para potenciarlo y/o simplemente para comenzar:

1. Levantarse de la cama.
2. Rutina baño (cada persona tiene una rutina).
3. Baño: rutina cepillado de dientes.
4. Desayuno (preparar juntos el desayuno).
5. Recoger desayuno.
6. Lavar losa y menaje del desayuno (dejar que lave los objetos que pueda por sí solo, aunque queden mal lavados. Luego, cuando él/ella no se encuentre en ese espacio, podrán volver a repasar el lavado. Creo que con el tiempo disponible se podrá realizar).
7. Baño: rutina cepillado de dientes.
8. Actividad/juego (elegir la actividad/juego).
9. Recoger actividad/juego.
10. Hacer la cama (darle autonomía, es decir, que la haga él/ella con “algo de ayuda”, pero aunque quede mal hecha, que la haga él/ella) y ordenar la habitación (en el caso de que se encuentre desordenada).
11. Actividad/juego (elegir la actividad/juego).
12. Recoger actividad/juego.
13. Preparar el almuerzo en familia (que ayude en lo que pueda).
14. Preparar la mesa.



15. Almorzar.
16. Recoger la mesa.
17. Lavar losa y menaje del almuerzo (dejar que lave los objetos que pueda por sí solo, aunque queden mal lavados. Luego, cuando él/ella no se encuentre en ese espacio, podrán volver a repasar el lavado).
18. Preparar varias actividades/juegos (pueden ser digitales. Sería bueno ir alternándolas. Que él/ella elija algunas, pero otras deben ser elegidas por ustedes. Hay que negociar).
19. Ir recogiendo actividad/juego por actividad/juego, antes de comenzar otra (lo tienen adquirido porque siempre lo hacen en terapia. Así generalizan).
20. Preparar merienda.
21. Merendar.
22. Recoger merienda.
23. Lavar losa y menaje (dejar que lave los objetos que pueda por sí solo, aunque queden mal lavados. Luego, cuando él/ella no se encuentre en ese espacio, podrán volver a repasar el lavado).
24. Proponer una actividad que potencie su autonomía personal y también sus habilidades motoras finas/gruesas.
25. Preparar ducha/baño.
26. Ducharse/bañarse (es buen momento para darle autonomía a la hora de bañarse, supervisando y ayudándole, cuando se considere necesario).
27. Preparar la cena en familia (que ayude en lo que pueda).
28. Preparar la mesa para cenar (autonomía para el menor).
29. Recoger y lavar la losa y el menaje (dejar que lave los objetos que pueda aunque queden mal lavados. Luego, cuando él/ella no se encuentre en ese espacio, podrán volver a repasar el lavado).
30. Ver una película y después leer un cuento o directamente leer un cuento en familia antes de dormir y dejar que él/ella les lea y/o cuente/invente uno para ustedes.
31. Dormir.