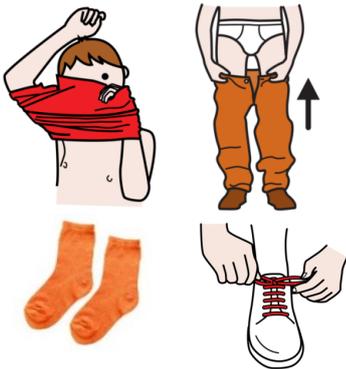


PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN DIARIA PARA LA SEMANA



Levantarse de la cama y ordenar algo de su cuarto. Hay que darle las instrucciones claras de lo que debe hacer. Los primeros días no querrá, pero hay que insistir, sin enfadarse, haciéndolo con él hasta que lo haga como rutina. Mejor empezar por algo muy sencillo: que coloque las zapatillas en su sitio, que eche la colcha hacia atrás para que ventile...



Es importante que vaya vistiéndose solo. Si aún no sabe ponerse toda la ropa, le vamos ayudando, pero cada día dejamos que haga algo solo. Por ejemplo: le ayudamos a ponerse la camiseta, pero la última manga se la pone solo. Cuando ya lo haga bien, dejamos que se ponga las dos mangas, cuando lo haga bien, dejamos que meta él solo la cabeza hasta que ya lo haga todo solo. Esto se hará a lo largo de varios días. Igual con los pantalones, los calcetines y los zapatos.



Para que se lave la cara, le cogemos las manos y lo hacemos con él. Poco a poco, a lo largo de los días, iremos retirando la ayuda, siempre desde el paso del final hasta el principio. Si lavarse la cara consiste en:

1. Abro el grifo.
2. Cojo agua con las manos y me mojo la cara.
3. Froto un poco.
4. Cierro el grifo.
5. Me seco la cara.

Al principio le ayudamos en todo y, poco a poco, retiramos la ayuda en el último paso, el 5. Cuando lo haya conseguido, le retiramos la ayuda en el paso 4... Así hasta que lo haga solo.

El mismo procedimiento con el lavado de manos.

Enlace para descargar secuencia con imágenes para lavarse las manos:

<https://www.soyvisual.org/materiales/lavarse-las-manos>



En el desayuno es recomendable que colabore poniendo la mesa y llevando las cosas a la cocina cuando termine.

Debemos ser constantes e insistir para que coma de forma adecuada, que permanezca sentado, ni tumbado ni con los pies en la mesa. Los hábitos que ahora adquiera serán hábitos para siempre.



También hemos de ser constantes con los hábitos de higiene. Si queremos que se cepille los dientes después de cada comida, durante un tiempo, tenemos que estar muy pendientes y acompañarlo para que lo haga. De la misma forma que en el lavado de manos y de cara, empezamos ayudándole mucho y vamos retirando apoyos desde el último paso, poco a poco.

Enlace para descargar secuencia de imágenes para el lavado de dientes.

<https://www.soyvisual.org/materiales/lavarse-los-dientes>



Que vea un poco la tele, programación de algún canal infantil, para que no sea siempre vídeos de Youtube.

1 2 3
A B C...



Para seguir la **metodología** de clase, que se basa en las habilidades y necesidades específicas de las personas con TEA, es importante que todo lo que le pongáis esté claro para él, que sepa qué tiene que hacer y qué cantidad. Por ello, lo mejor es trabajar con 2 bandejas. En la bandeja de la izquierda le ponemos lo que queramos que haga y, cuando lo termine, lo deja en la bandeja de la derecha. La bandeja puede ser un recipiente grande, un tupper, una caja de cartón...

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

(IRÉ INTRODUCIENDO NUEVAS LAS PRÓXIMAS SEMANAS)

ACTIVIDADES MANIPULATIVAS

– Para este momento os propongo algunas de las actividades del cuadernillo que he elaborado para ellos y que podéis ver en este enlace:

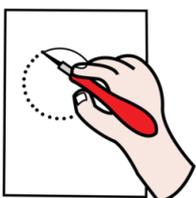
<https://drive.google.com/file/d/1nFnOUf5P70q-9lOwE2fLZiQ9hhbd6mKk/view?usp=sharing>

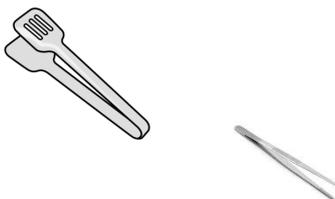
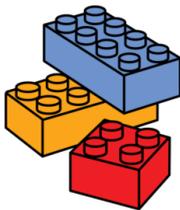
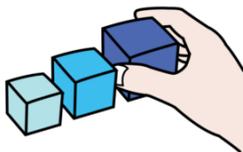
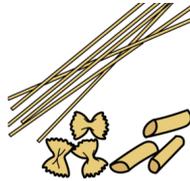
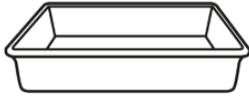
– Para hacer fichas de picar, os he hecho un vídeo de cómo elaborar un punzón en casa, porque supongo que no tenéis uno. Os pongo enlace:

<https://youtu.be/Uob0YRjJ2mo>

La fichas de picar son sencillas de hacer, no es necesario imprimirlas de ninguna parte: en un folio, escribís números, lo ideal es como máximo dos números en grande en cada folio. Podéis ponerle también figuras geométricas, letras mayúsculas...Después le hacéis puntitos gruesos y le indicáis que tiene que pinchar en cada punto. Les gusta mucho hacer eso.

– Puzzles que tengáis en casa.





- Piezas de construcción. Podemos poner una secuencia de bloques de colores para que él la haga igual, así trabajamos la imitación y la atención sostenida.

ACTIVIDADES SENSORIALES

Podemos trabajar con bandejas o algún recipiente con algo de profundidad, incluso cajas de zapatos, distintas actividades.

- Metiendo materiales de texturas, cada día uno distinto. Después los guardamos en botecitos para tenerlos disponibles para otros días y así variarlo:
 - Garbanzos
 - Arroz
 - Pan rallado
 - Pasta
 - Trocitos de papel
 - Espuma de afeitarse
 - Un poco de gel de baño
 - Espaguetis cocidos (textura blandita y pegajosa)
 - Etc.
- Además de que simplemente los toquen, podemos meterles moldes de plastilina, taponcitos, cucharas, etc., para que juegue.
- Otro tipo de juego con las bandejas con texturas puede ser enterrarle juguetitos y pedirle que los busque. Para complicarlo más y trabajar el movimiento de la pinza, que le ayudará a coger mejor el lápiz, podemos darle una pinza de cejas, de hielo o de cocinar, para que coja los objetos. Igualmente, con una espumadera de cocina o un colador, podemos decirle que los pesque.
- En lugar de meterle juguetes, podemos enterrarle números, letras o figuras geométricas que antes habremos dibujado en un papel y las habremos recortado.

Siempre, para seguir con la metodología que os comentaba, es importante ponerle otro recipiente a la derecha para que meta todo lo que va sacando de las bandejas.

LEER

Leer no es solo leer las letras, se pueden leer imágenes y es imprescindible aprender algunas habilidades para una futura lectura: pasar páginas desde el

	<p>principio y una a una, no estropear los libros, colocar el libro derecho, delante de los ojos a una altura adecuada, contar lo que se ve en las imágenes...</p> <p>También es bueno usar dos bandejas, en la de la izquierda colocamos varios libros y cuando los vaya terminando de mirar completamente, los va colocando en la bandeja de la derecha, así sabe que, cuando ya no quedan libros en la izquierda, ha terminado la actividad.</p>
	<p>JUEGOS PARA TABLET, MÓVIL U ORDENADOR (IRÉ INTRODUCIENDO NUEVOS LAS PRÓXIMAS SEMANAS)</p> <p>Tablet o móvil Android:</p> <p>Aprende a leer con Grim: https://play.google.com/store/apps/details?id=air.educaplanet.grin.leo1.full&gl=ES</p> <p>Primeras palabras Grin y Uipi: https://play.google.com/store/apps/details?id=air.educaplanet.leer.palabras&gl=ES</p> <p>Sonidos de animales: https://play.google.com/store/apps/details?id=net.fagames.android.playkids.animals&gl=ES</p> <p>Letras en cajas: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.binibambini.MiniABCLite&gl=ES</p> <p>Aprendizaje de números: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.binibambini.NumbersMonstersLite&gl=ES</p> <p>Partes del cuerpo: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsbergman.corpohumano&gl=ES</p> <p>Ordenador: (Pincha en el nombre del juego)</p> <p>Burbujas vocales</p> <p>Memoria vocales</p> <p>Números</p> <p>Rompecabezas</p> <p>Pizzas</p> <p>Patos locos</p>
	<p>De nuevo el lavado de manos. Es importante que aprenda en qué momentos del día es necesario, especialmente, lavarse las manos.</p>

	<p>El almuerzo en casa es un momento muy rico de aprendizaje que no se puede suplir ni en la clase ni en el comedor escolar. En clase no tiene lugar por horario y en el comedor escolar no se dan las condiciones que se dan en el hogar: estar en familia, probar alimentos diferentes, tener las principales figuras de referencia como modelo de conducta. Hemos de servir de modelo para ellos, por lo que se recomienda que coma toda la familia a la misma hora y en el mismo lugar.</p> <p>Como en el resto de las comidas, debe fomentarse la colaboración para poner la mesa y recoger. No es recomendable que coma viendo la televisión, porque de esa manera no tomará conciencia de lo que está haciendo y se perderá gran parte del aprendizaje.</p>
	<p>El cepillado debe establecerse como aprendizaje explícito tras cada comida.</p>
	<p>En este tiempo, en el que es recomendable estar algo más tranquilo, a no ser que duerma la siesta, puede ver otro ratito de tele</p>
	<p>A continuación, un rato de juego libre con sus juguetes favoritos. Para ir trabajando los intereses restringidos y la inflexibilidad, es recomendable ir introduciendo juegos nuevos de vez en cuando. Se pueden clasificar los juguetes por cajas y pedirle que escoja cada día una distinta.</p> <p>Es muy importante que recoja siempre, aunque necesite ayuda, pero debe saber que jugar conlleva la responsabilidad de recoger.</p>
	<p>En el momento de la merienda, también debe colaborar de alguna manera recogiendo el plato, el vaso...</p> <p>De nuevo es importante recordar que cuando esté comiendo debe ser consciente de lo que hace y hacerlo correctamente, no es recomendable que le demos todo hecho, porque de esa manera nunca lograremos que tenga autonomía.</p>

(IRÉ INTRODUCIENDO NUEVOS LAS PRÓXIMAS SEMANAS)



Los niños necesitan movimiento y este periodo de confinamiento no lo beneficia. Por eso, es recomendable que dediquemos un tiempo concreto para hacer ejercicio. Puede ser bailando o haciendo juegos. Podemos utilizar la pantalla de tv o un ordenador o Tablet para seguir juegos y rutinas:

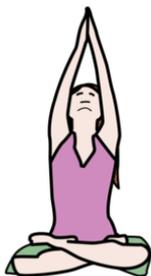
Ejercicios sencillos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ueutErlUewk>

<https://www.youtube.com/watch?v=aqWcTryUkbw>

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg&t=28s

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfl



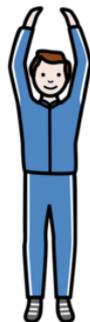
Yoga para niños:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1l>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&t=118s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY>

<https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>



Cantajuego:

<https://www.youtube.com/watch?v=lqG2DWhzHyl>

https://www.youtube.com/watch?v=8_RWPLfo8Xg

<https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpcuQ>

Zumba:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=wheGAwTdrak>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcqmtMwPrzM>

<https://www.youtube.com/watch?v=MJaia3iONK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=DvtZAQEyHQQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=jskAx-kmRr0>

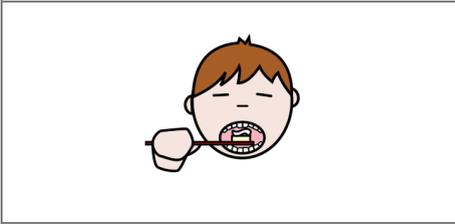
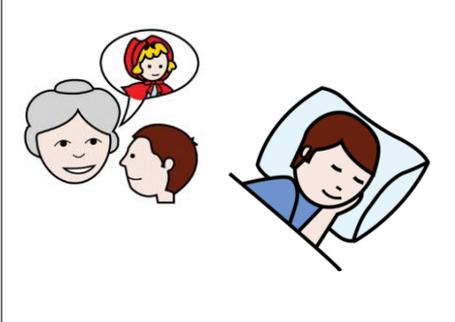


La hora del baño suele ser divertida y relajante. Hay que procurar que sea el momento de transición para la calma, que después no haya actividades estimulantes y se vaya preparando el cuerpo y la mente para el sueño.



La cena también debe ser un momento de colaboración, algo debe aportar para seguir fomentando su autonomía.

Es muy típico que vean tele mientras cenan. Aunque no es lo más recomendable, si es así, hay que procurar que sean dibujos no estimulantes y propicien el estado de calma.

	<p>Al menos una hora antes del sueño no deben estar frente a tv, Tablet, móvil ni ordenador. La iluminación que emiten los dispositivos electrónicos interfiere muy negativamente en la calidad del sueño y sobre estimula la mente. Lo ideal es que vean libros o que escuchen música no estimulante.</p> <p>Os dejo un enlace para más información:</p> <p>https://www.guiainfantil.com/blog/salud/sueno/lo-ultimo-que-han-de-hacer-los-ninos-antes-de-dormir-no-es-ver-la-television/</p>
	<p>El cepillado nocturno es uno de los más importantes del día. Es necesario que ellos lo sepan. Se le pueden contar cuentos en los que luchamos contra la caries con el cepillado de dientes, para que no duerman en nuestra boca y se vuelva más fuerte y grande.</p>
	<p>Lo mejor y más recomendable, porque tranquiliza, crea un vínculo importante con la madre y/o el padre, además de contribuir a desarrollar prerrequisitos para la lectura, es que lea un cuento a los niños antes de dormir. A veces no hay ni siquiera que leer el libro con exactitud. Una buena idea es inventar una historia, relacionada con el cuento, en la que se aborde algo relacionado con sus preocupaciones o con un mal comportamiento que queremos mejorar.</p>

Recordemos que el apoyo visual es una herramienta eficaz y necesaria para que vuestros sepan qué queremos que haga, cómo hacerlo y cuándo hacerlo. Además, previene problemas de conducta y posibilita que trabajemos de forma adecuada la flexibilidad.

Recomiendo una agenda visual en casa en la que se le muestren las actividades principales del día.

Autor pictogramas: Sergio Palao **Procedencia:** ARASAAC (<http://arasaac.org>) **Licencia:** CC (BY-NC-SA) **Propiedad:** Gobierno de Aragón