MeinSystem

Plantilla gratuita · Autismo · Hogar

Plan de limpieza con autismo: un orden claro y un final visible

Limpiar reúne muchos sonidos, olores, texturas y decisiones pendientes. Esta lista permite planificar una zona pequeña con un orden claro y un final elegido de antemano.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Elegir una zona pequeña y un punto de cierre visible
- [ ] 02 Preparar guantes, auriculares, ventilación y productos que puedas tolerar
- [ ] 03 Recoger la basura de esa zona
- [ ] 04 Ordenar los objetos según sus lugares de destino fijos
- [ ] 05 Limpiar solo una superficie
- [ ] 06 Aspirar o barrer una parte delimitada del suelo, o dejar ese paso fuera
- [ ] 07 Guardar los apoyos y dar por terminada la tarea de forma expresa

Versión breve para días difíciles

- [ ] Retirar la basura de una zona pequeña
- [ ] Mantener despejado un camino seguro
- [ ] Parar antes de que aumente la carga sensorial

Mis propios pasos

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Consejos para adaptarla

- Sustituye los productos de limpieza que te resulten molestos por alternativas que puedas tolerar.
- Anota lugares de destino concretos para los objetos.
- Planifica por separado los pasos ruidosos y los que producen olores intensos.
- Define el éxito según la zona elegida, sin medirlo por toda la casa.