MeinSystem

Herramienta gratuita · Autismo · Plan diario

Plan diario con autismo: hacer visibles las transiciones y los cambios

Este plan diario muestra las citas, las transiciones, el descanso y las alternativas preparadas. Así, un cambio no tiene por qué hacer que todo el día deje de entenderse.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Valorar brevemente tu energía y tu capacidad para afrontar estímulos
- [ ] 02 Añadir las citas fijas y las exigencias que no se pueden cambiar
- [ ] 03 Añadir la preparación, los trayectos y las transiciones como pasos propios
- [ ] 04 Asegurar comida, agua, medicación y tiempo para retirarte a un lugar tranquilo
- [ ] 05 Anotar una alternativa para la transición más difícil
- [ ] 06 Elegir como máximo una tarea flexible para cuando tengas capacidad disponible
- [ ] 07 Marcar solo el siguiente paso concreto

Versión breve para días difíciles

- [ ] Mostrar solo las exigencias fijas y las necesidades básicas
- [ ] Proteger una franja segura para retirarte a un lugar tranquilo
- [ ] Retirar conscientemente del día todas las tareas flexibles

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Haz las transiciones tan visibles en el plan como las citas.
- Deja tiempo libre después de los bloques exigentes a nivel sensorial o social.
- Describe los cambios de forma concreta, en lugar de usar solo un símbolo de advertencia.
- Usa indicaciones escritas, imágenes o colores según tus preferencias.