MeinSystem

Plantilla gratuita · Autismo · Semana

Planificación semanal con autismo: previsibilidad con espacio para los cambios

Esta planificación semanal muestra lo que es fijo y fiable, dónde aparece la carga y qué alternativas puedes usar cuando hay cambios. El tiempo libre sigue visible como capacidad necesaria.

Semana del _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Añadir las citas fijas, las rutinas conocidas y los trayectos
- [ ] 02 Marcar los días exigentes a nivel social o sensorial
- [ ] 03 Proteger un bloque fijo de descanso después de una carga alta
- [ ] 04 Repartir las necesidades básicas y las tareas domésticas recurrentes
- [ ] 05 Preparar una alternativa para una cita incierta
- [ ] 06 Reunir las tareas flexibles en una lista separada
- [ ] 07 Empezar la semana siguiente sin arrastrar automáticamente las tareas antiguas

Versión breve para días difíciles

- [ ] Añadir solo las citas fijas y las necesidades básicas
- [ ] Proteger el descanso después de la cita más exigente
- [ ] Mantener fuera del plan semanal todas las tareas opcionales

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Distingue las citas seguras de las exigencias que todavía no están claras.
- Deja por escrito un plan B y un plan C para los cambios importantes.
- Reserva el descanso según la carga, en lugar de dejarlo solo para los huecos que sobren.
- Usa colores o símbolos constantes si te ayudan a orientarte.