MeinSystem

Plantilla gratuita · AuDHD · Mañana

Rutina matutina con AuDHD: puntos de referencia fijos sin una secuencia rígida

Esta rutina matutina combina puntos de referencia fiables con varias formas posibles de pasar la mañana. Así tienes orientación sin que una desviación deshaga toda la secuencia.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Beber y tomar la medicación necesaria como primer punto de referencia
- [ ] 02 Elegir entre dos variantes de aseo preparadas
- [ ] 03 Ponerte ropa que encaje con tus necesidades sensoriales de entre unas pocas opciones
- [ ] 04 Tomar un desayuno sencillo o elegir una opción para llevar
- [ ] 05 Consultar solo la primera cita y la hora de salida
- [ ] 06 Preparar las llaves, los auriculares, la botella de agua y los apoyos
- [ ] 07 Pasar al siguiente bloque del día con una señal de inicio visible

Versión breve para días difíciles

- [ ] Beber y tomar la medicación necesaria
- [ ] Elegir la variante más breve de aseo y ropa
- [ ] Consultar la primera cita y dejar lo demás fuera de la vista

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Mantén solo dos o tres puntos de referencia fijos en la parte esencial.
- Usa señales visibles para el tiempo y las transiciones.
- Prepara variantes para no tener que tomar decisiones nuevas por la mañana.
- Cambia pasos concretos para introducir novedad sin reconstruir toda la secuencia.