MeinSystem

Plantilla gratuita · Autismo · Mañana

Rutina matutina con autismo: empezar el día con más previsibilidad

Esta rutina matutina hace más previsible la transición del sueño al día. Puedes dejar por escrito el orden, los estímulos y la preparación necesaria tal como realmente te funcionan.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Ajustar la luz, las cortinas y los sonidos a un ritmo cómodo
- [ ] 02 Beber, ir al baño y tomar la medicación necesaria
- [ ] 03 Ponerte la ropa preparada o elegir una alternativa sensorialmente segura
- [ ] 04 Tomar un desayuno conocido o preparar una alternativa sencilla para llevar
- [ ] 05 Abrir el plan diario y consultar la primera transición
- [ ] 06 Preparar los auriculares, las gafas de sol u otros apoyos
- [ ] 07 Antes de salir, revisar brevemente el plan B para el trayecto o la cita

Versión breve para días difíciles

- [ ] Beber y hacer los pasos necesarios para la salud
- [ ] Ponerte ropa que puedas tolerar a nivel sensorial
- [ ] Consultar solo la primera cita y la siguiente transición

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Mantén el mismo orden si esa previsibilidad te ayuda.
- Incluye los apoyos sensoriales como un paso habitual, en lugar de reservarlos para emergencias.
- Anota de antemano una alternativa concreta para las interrupciones frecuentes.
- Deja los extras sociales o productivos fuera de la parte esencial de la rutina.