MeinSystem

Plantilla gratuita · Autismo · Noche

Rutina nocturna con autismo: reducir estímulos y preparar transiciones

La noche puede ser una transición clara sin convertirse en otra lista de tareas. Esta plantilla combina la reducción de estímulos con una pequeña vista de lo que viene mañana.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Reducir la luz, el volumen y el brillo de la pantalla
- [ ] 02 Ponerte ropa cómoda y retirar los estímulos molestos
- [ ] 03 Dejar por escrito lo que mañana requiere tu atención
- [ ] 04 Comprobar la primera cita, la hora de salida y los posibles cambios
- [ ] 05 Dejar lo necesario en un lugar fijo y visible
- [ ] 06 Lavarte los dientes, tomar la medicación y hacer el aseo necesario
- [ ] 07 Pasar a la fase de descanso con una señal de cierre familiar

Versión breve para días difíciles

- [ ] Reducir los estímulos y hacer las tareas necesarias para la salud
- [ ] Comprobar la alarma y la primera cita
- [ ] Pasar directamente a la fase de descanso habitual

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Decide qué estímulos necesitas reducir primero.
- Prepara variantes para los días con citas tardías o visitas.
- Usa una vista breve de lo que viene, sin planificar todo el día siguiente.
- Elige una señal de cierre que funcione aunque no sea la hora perfecta.