

## Cómo usar este checklist

Marca las estrategias que ya aplicas con regularidad. Usa el espacio de notas para apuntar cómo funciona cada una en tu caso. Revisalo cada pocas semanas para ver el progreso.

### RUTINAS Y ESTRUCTURA

- Usamos horarios visuales con pictogramas o dibujos
- Las rutinas del día son predecibles y siempre en el mismo orden
- Avisamos con tiempo antes de los cambios ("en 10 minutos cenaremos")
- Las instrucciones son breves: una sola cosa a la vez
- Usamos temporizadores visuales para marcar el tiempo
- Los materiales tienen un lugar fijo y etiquetado
- Las transiciones entre actividades se señalan con una señal clara

### COMUNICACIÓN Y LENGUAJE

- Hablamos despacio y con frases cortas
- Comprobamos que ha entendido pidiéndole que lo repita con sus palabras
- Evitamos el sarcasmo o las metáforas que pueden confundir
- Usamos apoyos visuales cuando damos instrucciones complejas
- Le damos tiempo para responder sin interrumpir
- Preferimos decir lo que SÍ queremos, no lo que NO queremos
- Le avisamos antes de hacerle una pregunta importante

### REGULACIÓN EMOCIONAL

- Tenemos un "rincón de calma" en casa para desregulaciones
- Nombramos las emociones con vocabulario sencillo
- Anticipamos situaciones que pueden ser difíciles emocionalmente
- No usamos el castigo cuando está desregulado/a
- Tenemos estrategias acordadas para cuando sube la tensión
- Celebramos los logros, por pequeños que sean
- Modelamos cómo calmarnos nosotros mismos en voz alta

### AUTONOMÍA Y HABILIDADES DE VIDA

- Dividimos las tareas del hogar en pasos muy pequeños
- Usamos listas visuales para tareas de higiene o preparación
- Practicamos las habilidades nuevas muchas veces antes de que sea necesario usarlas
- Supervisamos sin hacer las cosas por él/ella
- Ajustamos las expectativas a su edad de desarrollo, no cronológica
- Enseñamos el manejo del dinero con apoyo visual y práctica real

## ENTORNO Y SENSORIALIDAD

- Reducimos el ruido de fondo cuando necesita concentrarse
- Tenemos en cuenta sus sensibilidades a texturas, luces o sonidos
- El espacio de estudio o trabajo está ordenado y libre de distractores
- Antes de salir a lugares nuevos, explicamos qué va a pasar
- Identificamos qué entornos le generan sobrecarga y los gestionamos

## Notas y observaciones

---

---

---

---

---

---

---

*Descargado desde teaf.es · Para uso personal y educativo · No sustituye orientación profesional*