



ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

**USO DEL HORARIO SEMANAL  
COMO ELEMENTO PARA FAVORECER  
EL MANTENIMIENTO DE LAS RUTINAS Y EL EQUILIBRIO EMOCIONAL**

GUIA REALIZADA POR EL EQUIPO DE TERAPIA OCUPACIONAL Y DE REEDUCACIÓN DEL LENGUAJE DE AYA ESPAI: Montse Arana, Marina Campos, Helena Chocano y Virginia Peña



**USO DEL HORARIO SEMANAL COMO ELEMENTO  
PARA FAVORECER EL MANTENIMIENTO DE LAS RUTINAS Y  
EL EQUILIBRIO EMOCIONAL Y OCUPACIONAL**

En este momento tan complicado que nos ha tocado vivir, en la que la pandemia nos expone a una realidad nunca vista y sobre todo para la que no estamos preparados, **sentimientos de inseguridad, miedo, angustia, vulnerabilidad, pérdida de control**, etc. afloran en cada uno de nosotros. Los mismos sentimientos que pueden tener también nuestros hijos e hijas; especialmente vulnerables a toda esta situación que nunca antes habíamos vivido.

Sabemos sin embargo, que la situación social en la que nos encontramos, tiene características parecidas a otras situaciones que se han estudiado y que han permitido **elaborar intervenciones psicológicas, psicoeducativas y preventivas que ayudan a los niños y a los adultos** a paliar las consecuencias de una situación forzosamente necesaria, pero no por ello, exenta de retos significativos.

Uno de los retos que plantea esta situación de confinamiento es la **pérdida de la rutina diaria**. Son pocos los días que llevamos, pero seguramente más que suficientes para darnos cuenta de las implicaciones que esta pérdida está teniendo en todos nosotros y especialmente en nuestros hijos.

Las rutinas son esas actividades que realizamos de una manera determinada, regular y periódica. Las rutinas requieren de ciertas habilidades, y una vez establecidas, crean aprendizajes y se forman los hábitos.





## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS RUTINAS?



## ¿QUÉ CONLLEVA LA FALTA DE RUTINAS?

Cuando en el entorno familiar no hay un patrón de rutinas estables, nos encontramos con desorden y desorganización, de manera que nuestros hijos/as tienen más dificultades para aprender los hábitos.

Además, la falta de rutinas puede traer respuestas conductuales poco adaptativas, regresiones en los hábitos y patrones ya adquiridos: de control de esfínteres, de alimentación o de sueño, sentimientos de inseguridad, rigidez, apatía, necesidad de controlar el entorno, dependencia de la figura adulta, nerviosismo, irritabilidad, o intensificación de las rabietas.



AYA

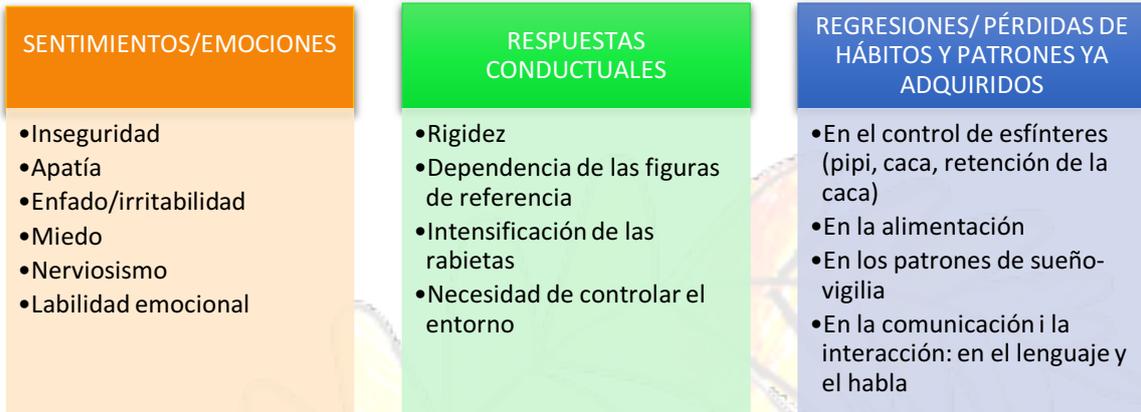
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Urdià 📞 973046217 - 667665788 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

FALTA DE RUTINAS



DESORDEN Y DESORGANIZACIÓN



¿QUÉ CONLLEVA UN EXCESO/RIGIDEZ EN LAS RUTINAS?

Contrariamente, el exceso de rutinas puede también tener el mismo impacto negativo en el niño/a. De manera que, lo ideal, es encontrar el equilibrio entre las necesidades de cada familia y las particularidades y necesidades de cada niño en concreto.



En una situación ordinaria, las rutinas familiares suelen estar más marcadas entre semana por los horarios de trabajo, los horarios de la escuela y las actividades extraescolares. Los fines de semana y vacaciones, las rutinas varían. Por eso,



también tenemos que enseñar a los niños a adaptarse y saber actuar ante posibles cambios en las rutinas.

## ¿CÓMO PODEMOS ORGANIZAR Y ESTRUCTURAR LAS RUTINAS?

A través de un horario.

### TIPOS DE HORARIOS

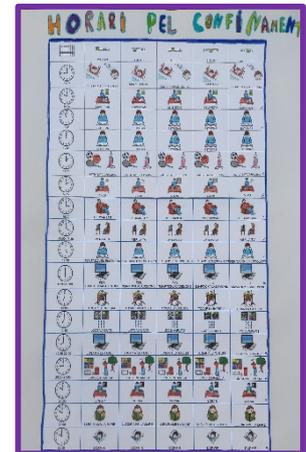
Los horarios los podemos hacer de diferentes maneras, así que...



LA MEJOR MANERA DE SABER CUÁL ES EL HORARIO QUE PUEDO HACERLE A MI HIJO/A Y CÓMO ORGANIZARLO, VENDRÁ DETERMINADO POR AQUEL QUE MEJOR SE ADAPTE A SUS CARACTERÍSTICAS, PARTICULARIDADES Y NECESIDADES.

### PROPUESTAS DE CÓMO HACER LOS HORARIOS

**Pictogramas.** Para los niños que no tienen adquirido el proceso lecto-escritor, o para aquellos niños que su punto fuerte es el canal visual, en general, se recomienda usar este calendario semanal con imágenes. De hecho, después de todo, las personas que saben leer también se beneficiarán del soporte visual, ya que es más fácil de recordar y estamos exigiendo un esfuerzo cognitivo mínimo. Es importante, que aunque el niño no sepa leer, debajo de la imagen aparezca la palabra. Es una manera de iniciar su adquisición desde la lectura global.



**Fotografías.** Usar fotografía reales de la tarea o la persona realizándola. Sería necesario que las imágenes fuesen claras en cuanto al contenido que pretenden transmitir, sin distracciones en el fondo.



# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

📍 C/ Ballester 17-11 23002 Ubeda 📞 773046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

	VICTOR	ANTONIO GARCIA	EMILIO GARCIA (MARTIN GARCIA) MARI GARCIA	LUIS GARCIA	RODRIGO GARCIA
17:30-18:30h	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
18:30-19:30h	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
19:30-20:30h	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
20:30-21:30h	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
21:30-22:30h	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	ACTIVIDAD

**Palabras escritas.** Se puede estructurar cómo este horario con palabras que definen la actividad o rutina a realizar.

**Dibujos.** Si el niño/a muestra preferencias por dibujar, se puede usar como recurso para construir un horario con él.

	DIJUEVES	DI MARTES	DI MIÉRCOLES	DI JUEVES	DI VIERNES
9:00-9:30	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
9:30-10:15	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
10:15-11:00	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
11:00-11:45	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
11:45-12:30	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
12:30-13:15	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
13:15-14:00	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
14:00-14:45	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
14:45-15:30	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
15:30-16:15	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad
16:15-17:00	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad	Actividad

### Horario para facilitar la estructuración espacial y temporal

Otra estrategia visual es diferenciar los días por colores, ya que puede ayudar a los más pequeños a mantener una orientación temporo-espacial que, en situaciones como en la que nos encontramos actualmente, es fácil que puedan desorientarse en relación al paso de tiempo.

1	2	3	4	5	6	7
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

### Horario según la temporalidad

Según la temporalidad, podemos organizar el horario...

DE TODO UN DÍA

DE TODA LA SEMANA





La idea principal es, que podáis organizar vuestro calendario sobre una cartulina, papel, pizarra, etc. que tenga una dimensión suficiente y que cada tira del día sea independiente de las otras, de manera que se pueda enganchar/desenganchar con facilidad para trabajar sobre el día que toque. Lo mismo con los pictogramas, que podamos engancharlos/desengancharlos tanto para poder trabajar las transiciones entre actividades (una vez acabada se retira el pictograma), como para poder reusarlos al día siguiente.

#### SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA HACER LOS HORARIOS.

**Si tenéis plastificadora y velcros, genial, ya que son la mejor opción.  
Pero si no es así, también podéis usar otros materiales.**

**Si queréis plastificar los pictogramas, lo podéis hacer con Aironfix.**

**Si no tenéis velcro para enganchar y desenganchar las tiras y los pictogramas, podéis usar BLU-TACK o, cinta de carroceros doblada para que se pegue por ambos lados (mejor esta que la cinta adhesiva, ya que el riesgo de que se rompan los pictogramas al desengancharlos es menor).**

**Pedir a sus hijos/as que participen activamente en su elaboración, en la medida que sea posible: dibujando, pintando, recortando, etc.  
Tendréis otra actividad más que hacer a la hora de favorecer el desarrollo de la motricidad fina y la coordinación bimanual, entre otros aspectos.**

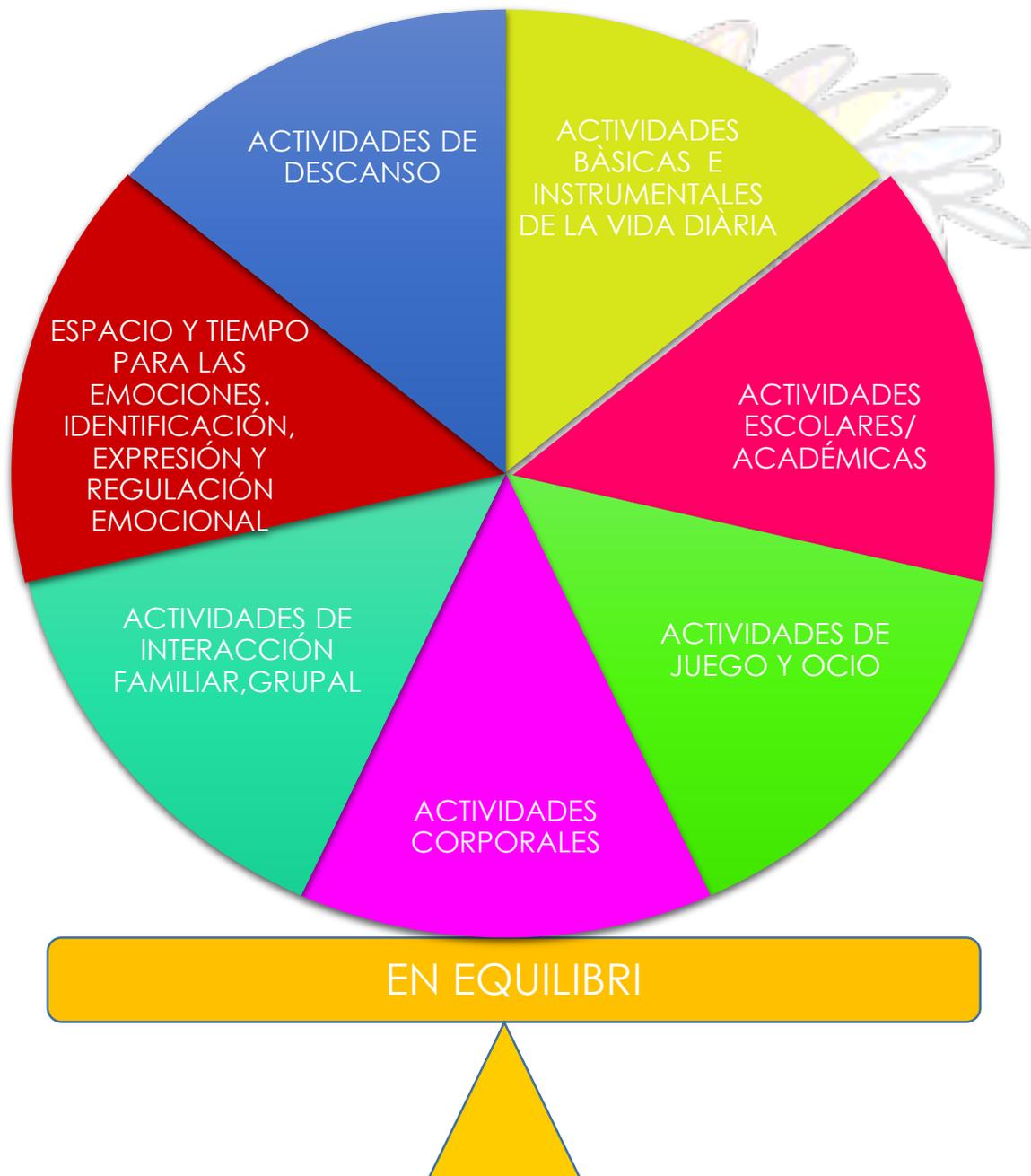
**Estructurar el horario en conjunto con los más pequeños: que aporten sus ideas, decidir conjuntamente las actividades y el momento de hacerlas, buscar las imágenes; siempre intentando que haya un equilibrio entre las actividades.**

**Desarrollar la planificación del día conjuntamente, a última hora de la tarde o bien, a primera hora de la mañana, y tomárselo como una actividad más.  
Aprovechar para conversar y reflexionar sobre la planificación anterior, para estimular la conversación y la reflexión y posibilitar la realización de los cambios necesarios.**



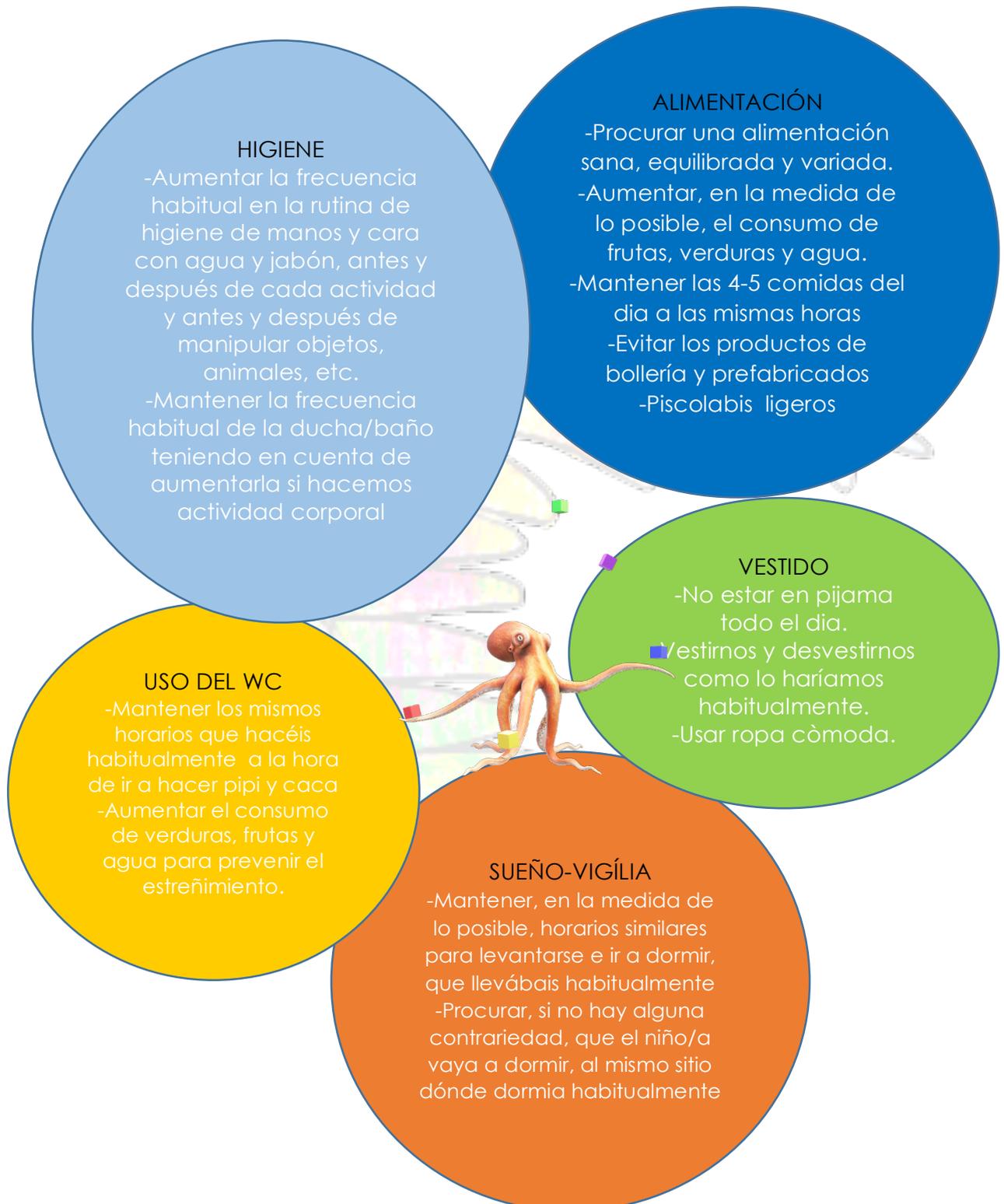
## ¿QUÉ TIPOS DE ACTIVIDADES SE DEBERÍAN DE INCLUIR EN EL HORARIO?

El horario facilita el poder mantener un equilibrio ocupacional entre Actividades de la Vida Diaria (AVD's) y el resto de actividades ocupacionales. Dentro de éste equilibrio ocupacional, se deberían de incluir las estrategias/actividades de regulación que cada niño/a necesita.





¿EN RELACIÓN A LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA (ABVD)?





## ALGUNAS CUESTIONES IMPORTANTES PARA ORGANIZARSE

Una de las cuestiones más importantes en estos momentos, es organizarse como familia para poder hacer una atención lo más individualizada posible a nuestros hijos e hijas que se quedan en casa para así, fortalecer el vínculo con la máxima intensidad que requiere la situación, para favorecer un bienestar psicológico, emocional y afectivo en el entorno familiar, que pueda facilitar a nuestros hijos e hijas, activar sus propios recursos y su capacidad de resiliencia delante de la situación actual y facilitar el afrontamiento a la vivencia de estar encerrados con poco contacto con el sol y el aire y con un contacto social reducido.





#yomequedoencasa

**AYA**

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Urdià  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ALGUNAS IDEAS ESENCIALES DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

**Hacer turnos y estructurar el día de manera que las personas adultas implicadas  
Puedan oxigenarse y también  
tener tiempo para dedicarse a sus respectivas faenas o tareas a hacer**

**La atención individualizada no significa  
“tener que entretener y estar todo el rato con los niños”.  
Los niños y niñas tienen que poder pasar tiempo  
Con ellos mimos.**

**Padre y madre os tenéis que cuidar y tenéis que mantener una estructura propia, estar atentos/as a vuestras necesidades y, en la medida de lo posible, satisfacerlas.**

**Si vuestros hijos/as ven lo que hacemos los adultos para cuidarnos, recibirán un mensaje a través de la acción que les mostrará, más allá de las palabras, que estemos, dentro de las circunstancias adversas que estamos viviendo, lo mejor que podemos estar. Éste es el mejor mensaje que pueden recibir para ayudarlos a cuidarse a ellos/as mismos/as.**



#yomequedoencasa

AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Urdia  773046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ENLACES DE PÀGINAS CON PICTOGRAMAS Y OTROS RECURSOS.

Para facilitaros la tarea, os pasamos un recurso de estos pictogramas: que hacen referencia a las diferentes Actividades Básicas de la Vida Diaria, así como Actividades de Juego más habituales.

Sin embargo, si necesitáis otros pictogramas y/o recursos, os pasamos enlaces de diferentes páginas de interés.

-ARASAAC <http://www.arasaac.org/> Un portal en el que podéis encontrar multitud de conceptos y de acciones/tareas representadas a través de imágenes (pictogramas).

-PictoSelector. <https://www.pictoselector.eu/> Una aplicación gratuita diseñada para facilitar la selección e impresión de tableros de comunicación con pictogramas, imágenes y fotografías, con su correspondiente traducción a diferentes idiomas.

Manual. [http://www.arasaac.org/zona\\_descargas/software/7/Manual\\_PictoSelector.pdf](http://www.arasaac.org/zona_descargas/software/7/Manual_PictoSelector.pdf)

-Talk Up. [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.are.cb.pro&hl=es\\_PR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.are.cb.pro&hl=es_PR)

-Fundación Orange. <http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/dia-a-dia/>

-Fundación Orange. <http://www.fundacionorange.es/junto-al-autismo/soluciones-tecnologicas/>

-Niki Talk - <http://www.nikitalk.com/Agenda.aspx>

-Aula abierta arasaac. <http://aulaabierta.arasaac.org/>

-Orientación Andújar. <https://www.orientacionandujar.es/>

-Pictotraductor. <https://www.pictotraductor.com/>

-Imágenes educativas. <https://www.imageneseducativas.com/>

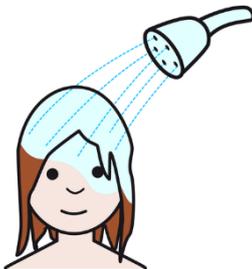
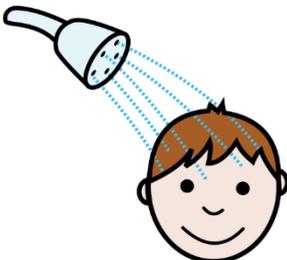
Desde el equipo de **AYA Espai**, esperamos que esta guía os sirva de ayuda y/o soporte. Os agradeceríamos que, si tenéis cualquier sugerimiento o propuesta, nos lo hicieseis saber.

Nos vemos pronto pero mientras tanto... #Yomequedoencasa

Muchas Gracias!

PICTOGRAMAS  
ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

HIGIENE

 <p>LAVARSE LA CARA</p>	 <p>LIMPIARSE LOS DIENTES</p>	 <p>LAVARSE LAS MANOS</p>	 <p>BAÑARSE</p>
 <p>PEINARSE</p>	 <p>PONERSE DESODORANTE</p>	 <p>DUCHARSE</p>	 <p>DUCHARSE</p>
 <p>SECARSE EL PELO</p>	 <p>SECARSE EL PELO</p>	 <p>SECARSE</p>	 <p>SECARSE</p>

USO DEL WC

 <p>HACER PIPÍ</p>	 <p>HACER PIPÍ</p>	 <p>HACER CACA</p>	 <p>HACER CACA</p>
---	---	--	---

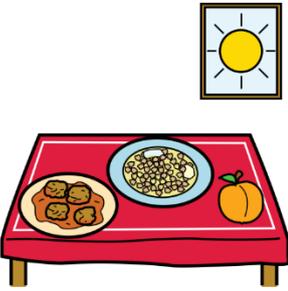
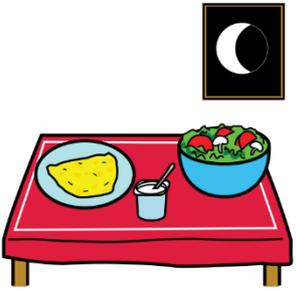
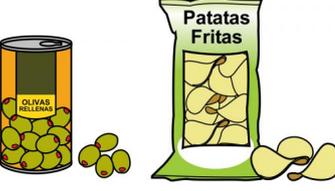


# AYA

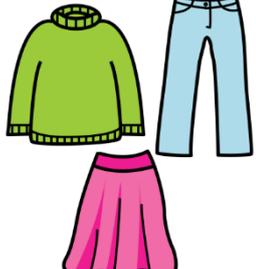
ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Urdià ☎ 973046219 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

## ALIMENTACIÓN

 <p>ALMORZAR</p>	 <p>COMER</p>	 <p>MERENDAR</p>	 <p>CENAR</p>
 <p>HACER EL VERMOUT</p>			

## VESTIDO

 <p>PONERSE LOS ZAPATOS</p>	 <p>QUITARSE LOS ZAPATOS</p>	 <p>DESVESTIRSE</p>	 <p>VESTIRSE</p>
 <p>PONERSE EL PIJAMA</p>	 <p>RECOGER LA ROPA</p>		

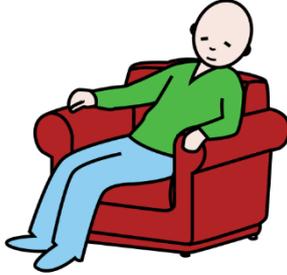


# AYA

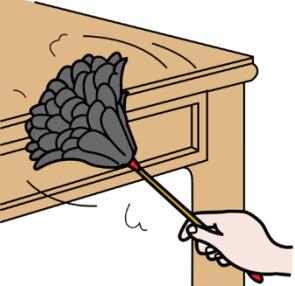
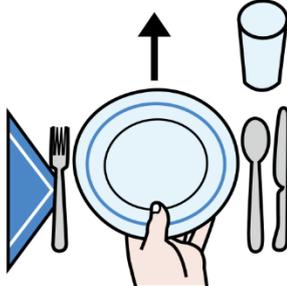
ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

C/ Ballester 17-19 25002 Urdià 973046217 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

## SUEÑO Y VIGILIA

 <p>DESPERTARSE</p>	 <p>IR A DORMIR</p>	 <p>DESCANSAR</p>	 <p>SIESTA</p>
--	--	---	---

## TAREAS DOMÉSTICAS

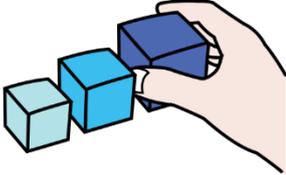
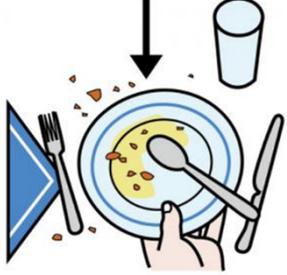
 <p>LIMPIAR</p>	 <p>RECOGER</p>	 <p>REGAR</p>	 <p>COCINAR</p>
 <p>QUITAR EL POLVO</p>	 <p>PONER LA MESA</p>	 <p>BARRER</p>	 <p>FREGAR</p>



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

C/ Ballester 17-19 25002 Urdà 973044217 - 667666578 aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

 HACER LA CAMA	 ORDENAR	 PONER EL LAVAVAJILLAS	 QUITAR LA MESA
 PONER LA LAVADORA	 FREGAR LOS PLATOS		

## PICTOGRAMAS JUEGOS Y ACTIVIDADES

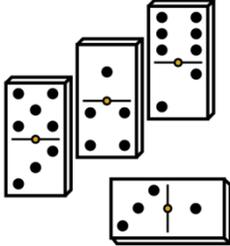
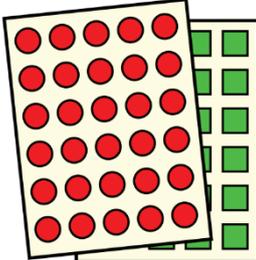
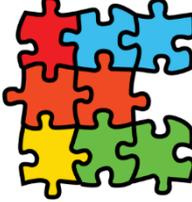
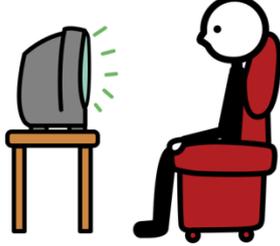
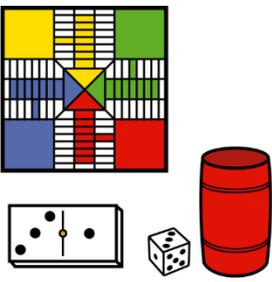
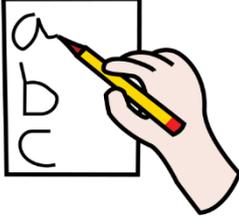
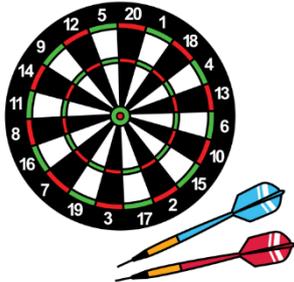
 JUGAR	 HACER LOS DEBERES	 JUGAR AL ORDENADOR	 JUGAR A LA TABLET
--	--	--	--



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Urdià 📞 973046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

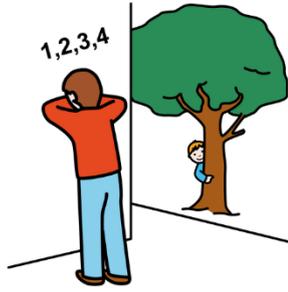
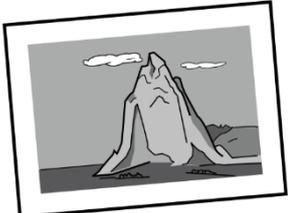
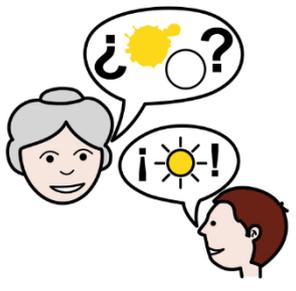
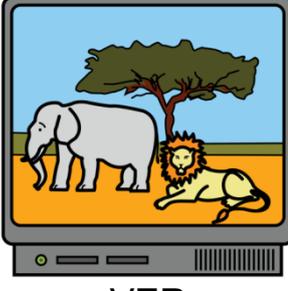
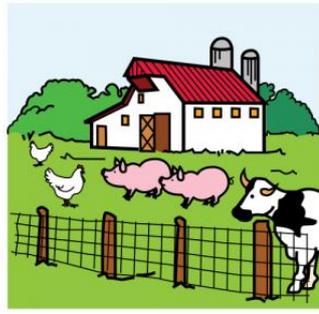
 <p>JUGAR A LAS CARTAS</p>	 <p>JUGAR AL DOMINÓ</p>	 <p>PINTAR</p>	 <p>PINTAR CON LOS DEDOS</p>
 <p>MANUALIDADES</p>	 <p>PLASTILINA</p>	 <p>GOMETES</p>	 <p>HACER YOGA</p>
 <p>JUGAR A LA CONSOLA</p>	 <p>CONSTRUCCIONES</p>	 <p>PUZZLE</p>	 <p>VER LA TELE</p>
 <p>JUEGOS EN FAMILIA</p>	 <p>JUEGOS DE PALMAS<sup>+</sup></p>	 <p>ESCRIBIR</p>	 <p>JUGAR A DARDOS</p>



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

C/ Ballester 17-11 25002 Urdi 973044211 - 667666578 aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

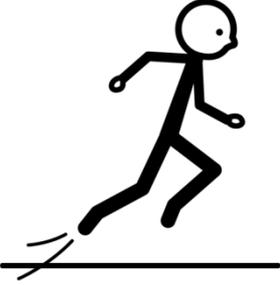
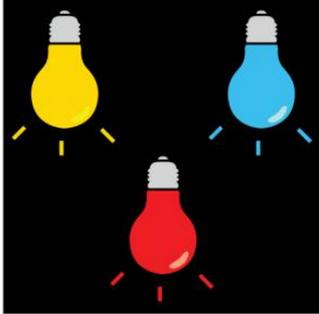
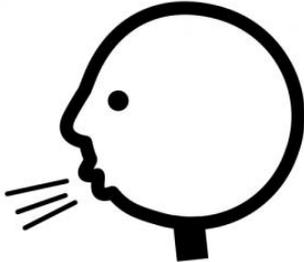
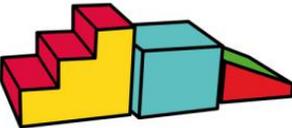
 <p>HACER DEPORTE</p>	 <p>BAILAR</p>	 <p>ESCUCHAR MÚSICA</p>	 <p>JAJAJA JAJAJA CONTAR CHISTES</p>
 <p>JUGAR AL ESCONDITE</p>	 <p>VER FOTOS</p>	 <p>HACER COSQUILLAS</p>	 <p>¿? ? ! ? ADIVINANZAS</p>
 <p>VER DOCUMENTALES</p>	 <p>LEER</p>	 <p>SALIR AL JARDÍN</p>	 <p>SALIR AL BALCÓN</p>
 <p>GRANJA</p>	 <p>SALIR A LA TERRAZA</p>	 <p>TEMPORIZADOR</p>	 <p>Mapa del Tesoro Bahía Mar Negro Golfo Negro BUSCAR EL TESORO</p>



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

C/ Ballester 17-11 25002 Urdià 973044211 - 667666578 aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

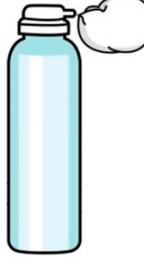
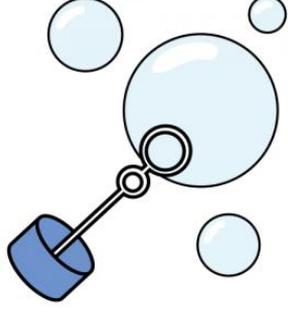
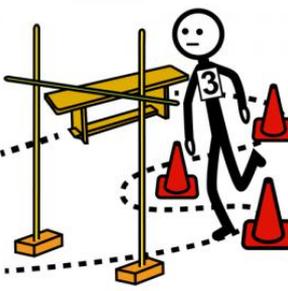
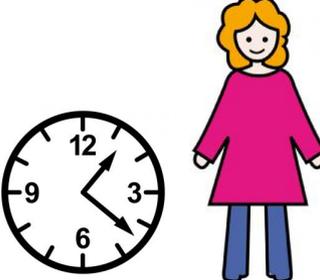
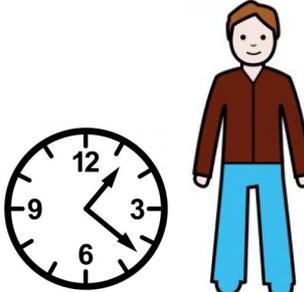
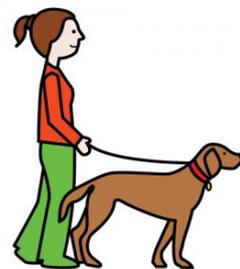
 <p>HACER UNA CABAÑA</p>	 <p>PINTAR MANDALAS</p>	 <p>RELAJACIÓN</p>	 <p>LLAMAR POR TELÈFONO</p>
 <p>SALTAR</p>	 <p>HACER TEATRO</p>	 <p>TOCAR INSTRUMENTOS</p>	 <p>RINCÓN DE LA CALMA</p>
 <p>BALONCESTO</p>	 <p>HACER MASAJES</p>	 <p>LUCES</p>	 <p>SOPLAR</p>
 <p>HACER UN CIRCUITO</p>	 <p>SALTAR A LA COMBA</p>	 <p>DISFRAZARSE</p>	 <p>IR A LA TIENDA</p>



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Urdià 📞 973046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

 <p>JUGAR CON LOS COCHES</p>	 <p>JUGAR CON ESPUMA</p>	 <p>JUGAR AL MEMORY</p>	 <p>HACER BURBUJAS</p>
 <p>HACER FOTOS</p>	 <p>HACER HUERTO</p>	 <p>JUEGOS DE AGUA</p>	 <p>GYMKANA</p>
 <p>SCAPE ROOM</p>	 <p>SALTAR EN LA CAMA</p>	 <p>TIEMPO PARA MAMÁ</p>	 <p>TIEMPO PARA PAPÁ</p>
 <p>ESPERAR</p>	 <p>PASEAR AL PERRO</p>	 <p>PASEAR AL PERRO</p>	