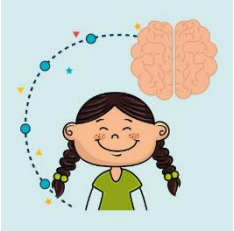
¿Qué son las rutinas?

Rutinas → Costumbres – prácticas - automáticas

¿Por qué es importante mantener rutinas?

- Disminuye la ansiedad ↓
- Desarrolla la planificación ↑
- Mejora la autonomía ↑

Conductas automáticas →



Ahorran recursos cognitivos

Tipos de rutinas diarias

Fisiológicas

Sueño - Alimentación

Académicas

Estrategias - Espacios a ocupar - Momentos del día - Prioridades

Ocio

Uso de tecnología - Actividades familiares - Actividades individuales - Interacción con pares

¿Cómo desarrollar rutinas diarias?

Estrategias comunes

Estrategias específicas

Agendas visuales

- Calendarios
- Relojes
- Anticipación verbal
- Mantenerse constante en el uso

Débora Mansilla Cofré
Psicóloga
deboramansilla.profecslb@gmail.com