

TDAH RUTINAS VISUALES

Tarjetas para casa y el aula

educahoy.net | Recurso gratuito

Mi rutina de la manana

1	Levantarme	<input type="checkbox"/>
2	Ir al bano	<input type="checkbox"/>
3	Lavarme la cara	<input type="checkbox"/>
4	Vestirme	<input type="checkbox"/>
5	Desayunar	<input type="checkbox"/>
6	Lavarme los dientes	<input type="checkbox"/>
7	Coger la mochila	<input type="checkbox"/>
8	Salir al colegio	<input type="checkbox"/>

Pasos para hacer los deberes

1	Preparar la mesa: solo lo necesario	[]
2	Poner el temporizador: 20 minutos	[]
3	Empezar por lo mas dificil	[]
4	Descanso: 5 minutos de movimiento	[]
5	Continuar 20 minutos mas	[]
6	Revisar lo que he hecho	[]
7	Guardar los materiales	[]
8	Marcar en la agenda los deberes hechos	[]

