



### Alimentación saludable

No excederse con dulces y alimentos procesados.



Horario de sueño regular...

y, si no tengo sueño...  
me voy igual a mi cama.



Actividad física diaria.

Podemos bailar, estirar y hacer  
relajación.



### Mantener una rutina diaria

Uso de agendas y pictogramas para organizar y planificar el día



Estructurar los espacios.

Cada actividad en su lugar.



Establecer **responsabilidades** en el hogar (hacer la cama, colaborar en tareas de limpieza, cocinar,...)

Usar de manera adecuada las tecnologías.



No excederse en su uso ni emplearlas como elementos modificadores de la conducta.

¡No desconectes su cerebro!

### Actividades escolares



Al menos una hora.

Actividades manuales

Actividades visuales

Hacer todos los días un poquito y no dejarlo para el último día

Autonomía..  
¡Si puede, que lo haga solo!

Modelar si es necesario

### Actividades lúdicas



Cuentos

Dibujar y pintar

Juegos de mesa

Teatrillos

Manualidades

Experimentos

Juegos sensoriales

Películas series y en familia

Juego simbólico



Juegos de disfraces

### Gestionar el tiempo



Tempus



Mouse Timer



### Hábitos de higiene



Lavarse las manos

Cepillar los dientes

Momento baño



### Vínculos sociales



Videollamadas con amigos y familiares

Hablar de nuestras emociones en familia



Si es muy necesario, dar un pequeño paseo por la calle