

# #YoMeQuedoEnCasa

Los horarios y las rutinas son esenciales en nuestro día a día.

Gracias a ellos nos ubicamos y sabemos que tenemos que hacer en cada momento.

Por eso, proponemos hacer nuestra agenda diaria con las actividades que vamos a realizar.

Podemos recortar y pegar cada pictograma en el hueco correspondiente. También podemos escribir las tareas que vamos a realizar.

Recordar que es importante ayudar en las tareas domésticas.

También es importante nuestra higiene personal, sobre todo lavarse las manos.

Es importante que todos los días nos quitemos el pijama y nos pongamos ropa.

**ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD PROMETEO**



# Este horario puede ser modificado según tus preferencias. Haz tu propia rutina.

HORARIO	ACTIVIDADES PARA REALIZAR DURANTE LA CUARENTENA
<b>9.00h</b> <b>1.</b> Levantarme <b>2.</b> Vestirme <b>3.</b> Asearme	
<b>9.30h</b> <b>1.</b> Prepararme el desayuno <b>2.</b> Desayunar <b>3.</b> Lavarme los dientes <b>4.</b> Lavarme las manos	
<b>10.00h</b> <b>1. Ayudar en las tareas domésticas</b> Por ejemplo: ordenar mi habitación, limpiar el aseo, doblar ropa, barrer...	
<b>11.30h</b> <b>1.</b> Prepararme el almuerzo <b>2.</b> Almorzar <b>3.</b> Lavarme las manos	
<b>12.00h</b> <b>1.</b> Realizar las actividades del centro. <b>2. RECUERDA RELLENAR EL HORARIO</b>	
<b>13.30h</b> <b>1.</b> Preparar la mesa para comer	
<b>14.00h</b> <b>1.</b> Comida <b>2.</b> Lavarme los dientes <b>3.</b> Lavarme las manos	
<b>15.00h</b> <b>Tiempo libre:</b> descansar, ver la televisión, estar con el móvil...	

EL HORARIO DE \_\_\_\_\_ PARA ESTA SEMANA

HORARIO	MAÑANA						TARDE	
	9.00h	9.30h	10.00h	11.30hh	12.00h	13.30h	14.00h	15.00h
LUNES _____ _____								
MARTES _____ _____								
MIÉRCOLES _____								

JUEVES									
VIERNES									

# ACTIVIDAD A REALIZAR

1. RECORTA CADA PICTOGRAMA
2. PIENSA LO QUE HAS HECHO O LO QUE VAS A HACER
3. PEGALO EN EL HORARIO SEGÚN EL DÍA Y LA HORA
4. TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRLO


PLANTILLA PARA LUNES

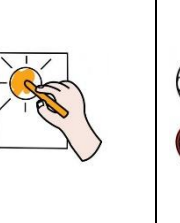

# ACTIVIDAD A REALIZAR

1. RECORTA CADA PICTOGRAMA
2. PIENSA LO QUE HAS HECHO O VAS A HACER
3. PEGALO EN EL HORARIO SEGÚN EL DÍA Y LA HORA
4. TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRLO


PLANTILLA PARA MARTES

# ACTIVIDAD A REALIZAR

1. RECORTA CADA PICTOGRAMA
2. PIENSA LO QUE HAS HECHO O VAS A HACER
3. PEGALO EN EL HORARIO SEGÚN EL DÍA Y LA HORA
4. TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRLO

PLANTILLA PARA MIÉRCOLES

# ACTIVIDAD A REALIZAR

1. RECORTA CADA PICTOGRAMA
2. PIENSA LO QUE HAS HECHO O VAS A HACER
3. PEGALO EN EL HORARIO SEGÚN EL DÍA Y LA HORA
4. TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRLO


PLANTILLA PARA JUEVES



# ACTIVIDAD A REALIZAR

1. RECORTA CADA PICTOGRAMA
2. PIENSA LO QUE HAS HECHO O VAS A HACER
3. PEGALO EN EL HORARIO SEGÚN EL DÍA Y LA HORA
4. TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRLO


PLANTILLA PARA VIERNES