

Horarios cualiTEA

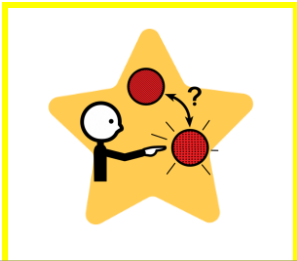
 MAÑANA	
 TARDE	

 MAÑANA	
 TARDE	
 NOCHE	

	Menear y descomaar	
	Diberos	
	Ducha	
	Pijama	
	Tablet	
	Cena	

Asegúrate de que en mi horario estén presentes:

- 1. Momentos motivantes para el bienestar:** que ellos/as elijen. Mínimo uno al día, máximo todos los que queramos, cuantos más mejor.
- 2. Actividad de regulación y calma:** tendremos en cuenta el diagrama de desregulación de la persona y nos anticiparemos a él. También podemos ponerlo antes, después o entre medias de situaciones que le desregulan.
- 3. Momento de realizar ejercicio de fuerza y/o propioceptivo.** Como estrategias de prevención y bienestar emocional. 1 vez al día. Actividad de mínimo 15 minutos. Podemos acompañar de cuadernitos de ejercicio realizados por el equipo.
4. Cuando surge **algo imprevisto** en el horario establecido podemos usar:
 - Ayuda visual de cambio: una actividad programada no se va a hacer y tenemos que cambiarla por otra.
 - Ayuda visual de espera: lo vamos a hacer pero tenemos que esperar y ponemos el tiempo.
 - Si no quiere hacer algo o encontramos dificultad: contrato visual de primero/después, donde ponemos primero la actividad programada y después algo que le guste y motive.
 - Si quiere hacer algo que ahora no toca o no podemos hacer: contrato visual de no puedo..., puedo...donde le pondremos con aspa roja lo que no se puede hacer, y haremos especial hincapié en lo que si, para darle una alternativa en este momento de frustración.



ELEGIR



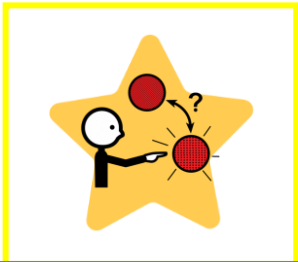
CALMA



CALMA

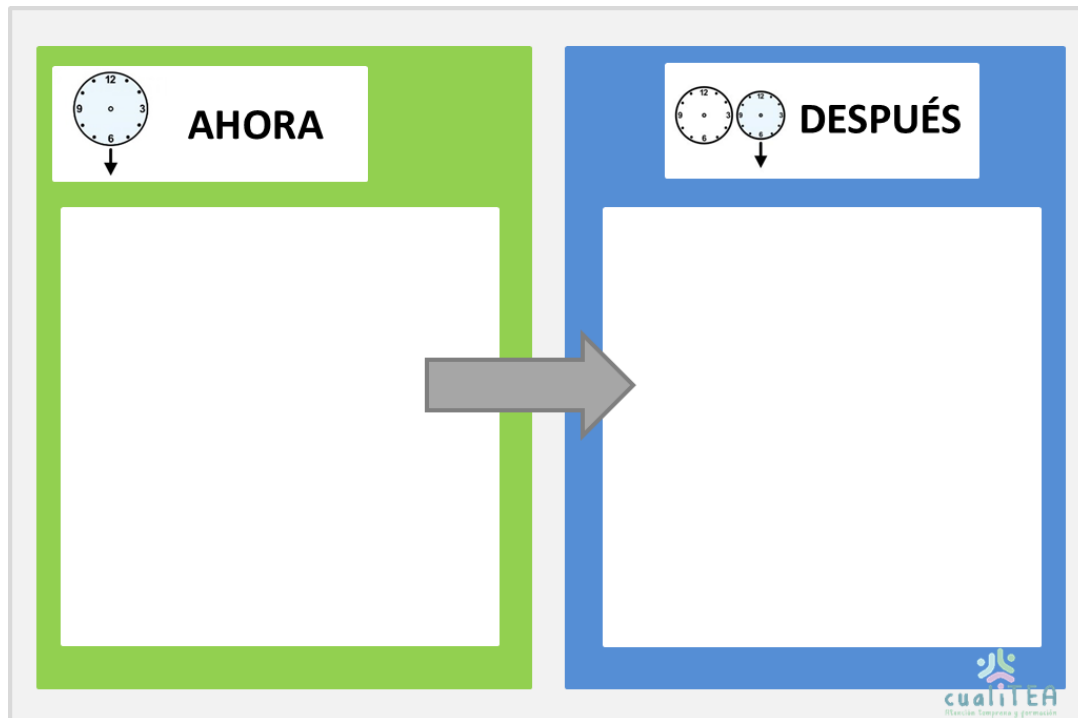
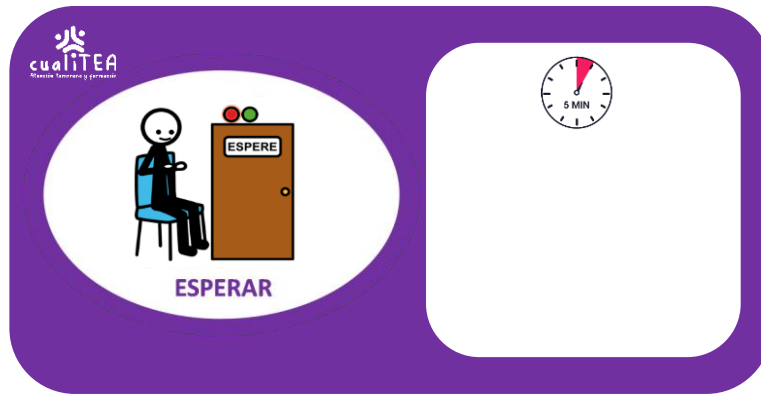


CALMA



ELEGIR





✘ NO PUEDO...

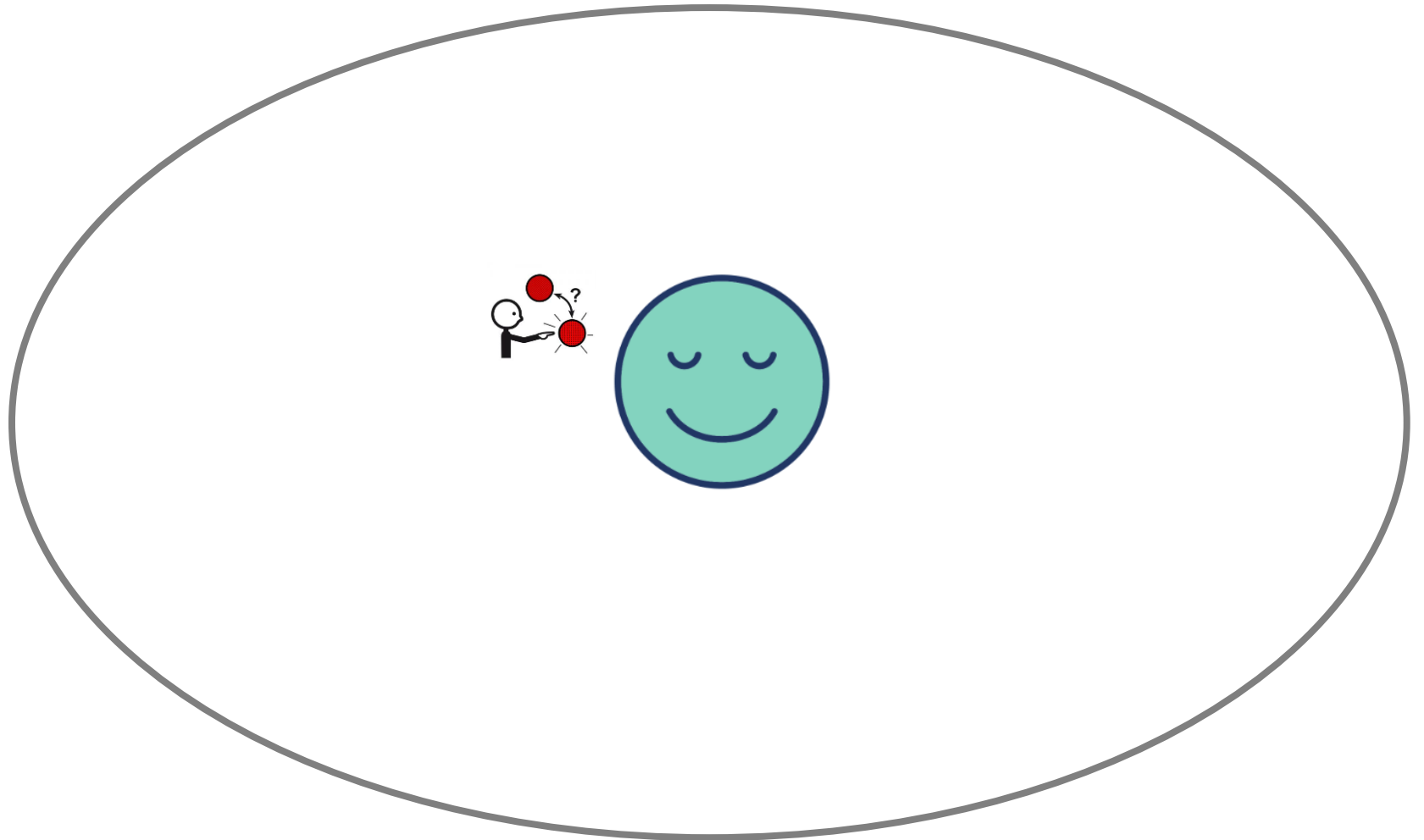


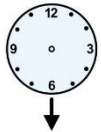
PUEDO...



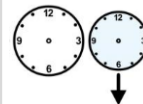

qualiTEA







AHORA



DESPUÉS

Foto
mama

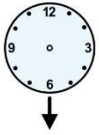
Foto
niño



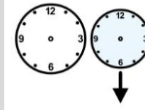
Picto:
¿Qué hace
mamá?

Picto:
¿Qué hace
niño
esperando
?

Picto:
¿Qué
hacemos
después?



AHORA



DESPUÉS



ESPERAR

