



Tablero visual: rutina de la mañana

Pictogramas para anticipar los pasos de la mañana: despertarse, baño, desayuno, vestirse, salir.
Lectura + versión imprimible.

Por qué los tableros funcionan

Las mañanas son uno de los momentos más mencionados como difíciles en el relevamiento. Varias familias del departamento lo resumieron parecido:

"El ir a la escuela es un desafío, es un momento de estrés debido a que no le gusta ir, pone resistencia y se enoja."

La hipótesis sobre la que trabajamos es simple: cuando el niño o niña puede predecir la secuencia, el sistema nervioso se regula mejor. No es magia; es previsibilidad. Y un tablero visual con pictos es la forma más directa de dar previsibilidad a quien todavía no procesa bien las consignas verbales.

Cómo funciona el tablero

El tablero es una lámina A4 con 5 a 7 pasos secuenciales de la mañana, cada uno ilustrado con un pictograma claro y una palabra corta.

Los pasos sugeridos (adaptables):

1. Despertar — apagar alarma, abrir cortinas.
2. Ir al baño — hacer pis, lavarse las manos.
3. Cepillarse los dientes.
4. Desayunar.
5. Vestirse — puede incluir un pictograma de la ropa del día si ayuda.
6. Poner los zapatos.
7. Agarrar la mochila y salir.

A medida que el niño o niña completa cada paso, se marca con un velcro, una pinza, o se mueve el pictograma a una columna "hecho". Esa retroalimentación visual cierra el circuito.

Cómo introducirlo

La primera vez

No lo presentes el día que hay apuro. Elegí un sábado tranquilo. Mostralo, recorrela junto, dejalo en la heladera o en la puerta del baño. Contale qué representa cada picto. No esperes que lo adopte de inmediato.

Los primeros días

Acompañalo en cada transición del tablero. "Mirá: terminamos el desayuno, ¿qué viene?" Dale tiempo para que sea él o ella quien mueva el picto.

Cuando empieza a funcionar

El tablero pasa a segundo plano y se vuelve referencia visual en silencio. No hay que abandonarlo: sigue sirviendo los días de más desregulación.

Lo que dicen las familias

"Con apoyos visuales simples bajaron mucho las discusiones de cada mañana. No resolvió todo, pero cambió el tono de la casa." — Mariana M., mamá

"Anticipar todo lo que se va a hacer siempre funcionó muy bien." — Una familia del relevamiento

Cómo imprimirlo

Próximamente Azulito va a poner a disposición la lámina descargable lista para imprimir en A4, con versión editable para cambiar los pictogramas por los que usás en casa. Mientras tanto, si querés armarlo con lo que ya tenés:

- Descargá pictogramas de ARASAAC (arasaac.org, gratuitos y libres).
- Pegalos en una hoja blanca tamaño A4.
- Plastificalos si querés que duren.
- Agregá una tira de velcro a cada picto y una columna "hecho" a la derecha.

Si hace falta, desde el chat te podemos guiar paso a paso.

Importante: Azulito no diagnostica ni reemplaza a los profesionales. Este material es orientativo y fue curado con familias TEA de Treinta y Tres.