Vision Australia

Préparate por tu cuenta para ir a la escuela

Si haces las cosas paso a paso, podrás prepararte por tu cuenta para ir a la escuela.
¿El objetivo? Crear una rutina que te ayude a empezar cada mañana sintiéndote preparado y con confianza.

Crea tu rutina de la mañana



- Levántate a la misma hora todos los días que tengas escuela.
- Deja preparada la ropa la noche anterior.
- Prepara la mochila antes de acostarte.
- Guarda todo lo que necesites siempre en el mismo sitio.



Haz que las cosas te resulten más fáciles y se ajusten a tu visión

- Usa etiquetas o texturas para que te sea más fácil encontrar las cosas.
- Deja siempre en el mismo sitio las cosas importantes, como el bastón, el gorro y la mochila.
- Usa un temporizador o una alarma para ayudarte a seguir con la rutina.
- Usa colores llamativos si te ayudan a ver las cosas mejor.



Antes de salir de casa

Haz una revisión rápida antes de salir. ¿Llevas todo esto?:

- ☐ La mochila.
- ☐ La fiambrera y la botella de agua.
- ☐ El gorro.
- ☐ El bastón o la tecnología de apoyo.
- ☐ Las tareas y los libros de la biblioteca.

☑ **¡Ya tienes todo listo para hoy!**

Una cosa que puedes hacer

Elige una parte de tu rutina de la mañana y hazla tú solo esta semana.

Tú puedes

Es normal que al principio algunas cosas te resulten difíciles. Pide ayuda cuando la necesites, tómate tu tiempo y recuerda que aprender cosas nuevas requiere práctica. Cuanto más practiques tu rutina, más fácil te resultará.

