














































Activities for Visual Schedules

 Wake up	 Go to school	 Pick out clothes for tomorrow
 Brush teeth	 Go to _____	 Prepare backpack for tomorrow
 Breakfast	 Playtime	 Take a bath or shower
 Make bed	 Snack	 Put on pajamas
 Get dressed	 Quiet time	 Brush teeth
 Put on shoes	 Nap time	 Floss
 Put on jacket	 Snack	 Read a bedtime story
	 Dinner	

Activities for Visual Schedules

 ✂	Sing a bedtime song		One-on-one-time		Move my body
	Bedtime		Screen-free activity		Family meal
	Wash hands		Practice gratitude		Chores
	Practice a coping skill		Free time to unwind		Read a book
	Feelings check-in		Express your feelings		Do homework
	Listen to music		Get creative		Drink water
	Ask for help		Go outside		Journal
	Talk to a friend or loved one		Rest		

's

schedule

Handwriting practice lines consisting of 10 sets of three horizontal lines (top, middle, bottom) for writing practice.





¿Qué es un horario visual?

Un horario visual utiliza imágenes, fotografías, dibujos o palabras para mostrarle al niño qué tipo de actividades, tareas y eventos puede esperar a lo largo del día, en el orden en que ocurrirán.





















¿Por qué debe usar un horario visual?

Las rutinas predecibles y constantes le ayudan a los niños a sentirse seguros, lo cual construye su resiliencia (la habilidad de lidiar con los altibajos de la vida).
























¿Cómo se usa un horario visual?

- Decida qué actividades le gustaría destacar en el horario de su hijo. Puede mostrar actividades en el transcurso de un día entero, o solo una parte del día (por ejemplo, rutina matutina u hora de dormir).
- Imprima las gráficas proporcionadas y pegue con cinta o pegante en la hoja en blanco (o dibuje o escriba en la suya propia). Colóquelas en el orden de cuándo espera que ocurran las diferentes actividades.
- Involucre a su hijo en el proceso, explicando el propósito del horario a medida que lo crea.
- Exhiba el horario visual en un lugar donde su hijo pueda verlo e interactuar con él.
- Haga los ajustes necesarios.

Actividades para el horario visual

 Levantarse	 Ir a la escuela	 Escoger la ropa para mañana
 Cepillarse los dientes	 Ir a _____	 Preparar la mochila para mañana
 Desayuno	 Hora de jugar	 Tomar un baño o ducha
 Hacer la cama	 Merienda	 Ponerse la pijama
 Vestirse	 Reposo	 Cepillarse los dientes
 Ponerse los zapatos	 Siesta	 Usar hilo dental
 Ponerse un abrigo	 Merienda	 Leer un cuento antes de dormir
	 Cena	

Actividades para el horario visual

 Cantar una canción para dormir	 Tiempo uno a uno	 Mover mi cuerpo
 Dormir	 Actividad sin pantallas	 Comida en familia
 Lavarse las manos	 Practicar la gratitud	 Hacer los quehaceres
 Practicar una habilidad de afrontamiento	 Tiempo libre para relajarse	 Leer un libro
 Revisar las emociones	 Expresar tus emociones	 Hacer las tareas
 Escuchar música	 Ser creativo	 Tomar agua
 Pedir ayuda	 Salir afuera	 Escribir
 Hablar con un amigo o ser querido	 Descansar	

El horario de

Empty rounded rectangular box for writing the subject.

Eight sets of horizontal dotted lines for writing the schedule.



El horario de

[Empty rounded rectangular box for writing a name]

[Ten sets of horizontal dashed lines for writing a schedule]





What is a visual schedule?

A visual schedule uses pictures, photographs, drawings or words to show a child what kinds of activities, tasks and events they can expect throughout the day—in the order in which they will occur.

Why use a visual schedule?

Predictable and consistent routines help kids feel safe and secure, which builds their resilience (the ability to handle life's ups and downs).

How do you use a visual schedule?

- Decide what activities you'd like to highlight on your child's schedule. You can show activities over the course of an entire day, or just one portion of the day (e.g., morning or bedtime routine).
- Print out the graphics provided and tape or Velcro them to the blank schedule template (or draw or write in your own). Place them in order of when you expect the different activities to happen.
- Involve your child in the process, explaining the purpose of the schedule as you create it.
- Display the visual schedule in a place where your child can see and interact with it.
- Make adjustments as needed.

Activities for Visual Schedules



Wake up



Go to school



Pick out clothes for tomorrow



Brush teeth



Go to _____



Prepare backpack for tomorrow



Breakfast



Playtime



Take a bath or shower



Make bed



Snack



Put on pajamas



Get dressed



Quiet time



Brush teeth



Put on shoes



Nap time



Floss



Put on jacket



Snack



























Read a bedtime story



Dinner

Activities for Visual Schedules

	Sing a bedtime song		One-on-one-time		Move my body
					
	Bedtime		Screen-free activity		Family meal
	Wash hands		Practice gratitude		Chores
	Practice a coping skill		Free time to unwind		Read a book
	Feelings check-in		Express your feelings		Do homework
	Listen to music		Get creative		Drink water
	Ask for help		Go outside		Journal
	Talk to a friend or loved one		Rest		

's

schedule

.....

.....

.....

.....

.....

.....

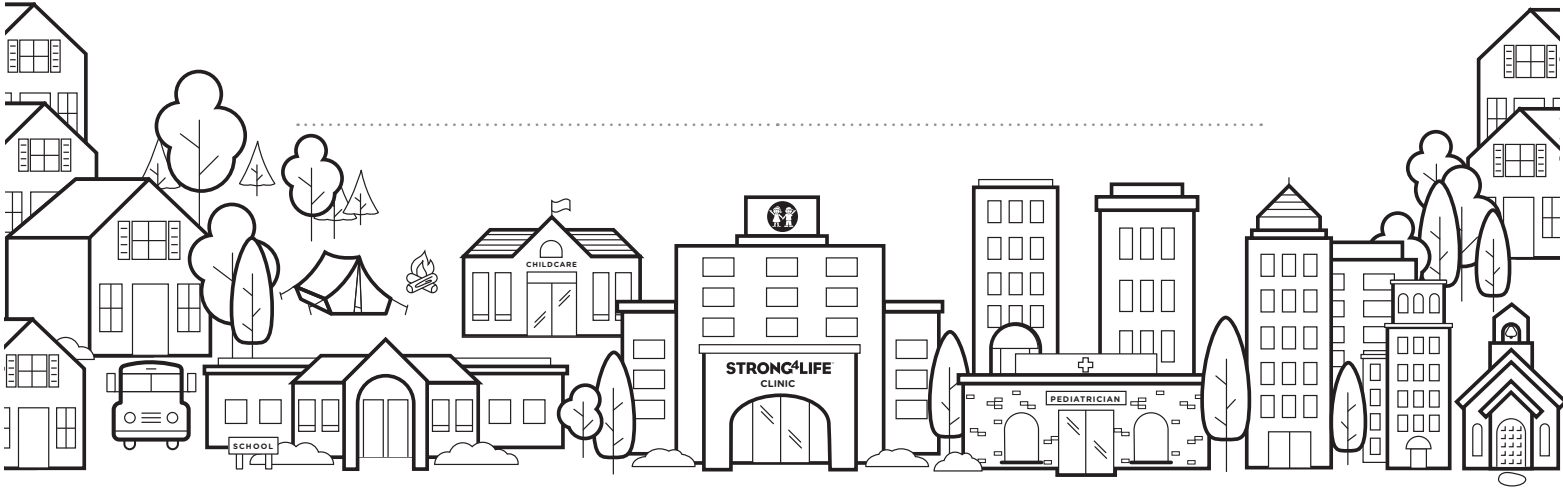
.....

.....

.....

.....

.....





's

schedule



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated ten times.





¿Qué es un horario visual?

Un horario visual utiliza imágenes, fotografías, dibujos o palabras para mostrarle al niño qué tipo de actividades, tareas y eventos puede esperar a lo largo del día, en el orden en que ocurrirán.

¿Por qué debe usar un horario visual?

Las rutinas predecibles y constantes le ayudan a los niños a sentirse seguros, lo cual construye su resiliencia (la habilidad de lidiar con los altibajos de la vida).

¿Cómo se usa un horario visual?

- Decida qué actividades le gustaría destacar en el horario de su hijo. Puede mostrar actividades en el transcurso de un día entero, o solo una parte del día (por ejemplo, rutina matutina u hora de dormir).
- Imprima las gráficas proporcionadas y pegue con cinta o pegante en la hoja en blanco (o dibuje o escriba en la suya propia). Colóquelas en el orden de cuándo espera que ocurran las diferentes actividades.
- Involucre a su hijo en el proceso, explicando el propósito del horario a medida que lo crea.
- Exhiba el horario visual en un lugar donde su hijo pueda verlo e interactuar con él.
- Haga los ajustes necesarios.

Actividades para el horario visual



Levantarse



Ir a la escuela



Escoger la ropa para mañana



Cepillarse los dientes



Ir a _____



Preparar la mochila para mañana



Desayuno



Hora de jugar



Tomar un baño o ducha



Hacer la cama



Merienda



Ponerse la pijama



Vestirse



Reposo



Cepillarse los dientes



Ponerse los zapatos



Siesta



Usar hilo dental



Ponerse un abrigo



Merienda


























Leer un cuento antes de dormir



Cena

Actividades para el horario visual

 ✂	Cantar una canción para dormir		Tiempo uno a uno		Mover mi cuerpo
	Dormir		Actividad sin pantallas		Comida en familia
	Lavarse las manos		Practicar la gratitud		Hacer los quehaceres
	Practicar una habilidad de afrontamiento		Tiempo libre para relajarse		Leer un libro
	Revisar las emociones		Expresar tus emociones		Hacer las tareas
	Escuchar música		Ser creativo		Tomar agua
	Pedir ayuda		Salir afuera		Escribir
	Hablar con un amigo o ser querido		Descansar		

El horario de

[Empty rounded rectangular box for writing]

[Ten sets of horizontal dotted lines for writing]



El horario de

[Empty rounded rectangular box for writing a name]

[Ten sets of horizontal dotted lines for writing a schedule]

