



INSTITUTO DE LA  
EDUCACIÓN BÁSICA DEL  
ESTADO DE MORELOS



# EDUCACIÓN ESPECIAL MORELOS

## CENTRO DE ATENCIÓN MÚLTIPLE No 24

# ACTIVIDADES PARA TRABAJAR TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA 1



COORDINACIÓN M.A.D.E.I. Elizabeth Cortés García

EDICIÓN M.S.C. Carlos Rafael Angón Urquiza





# PRESENTACIÓN



Vivimos una época complicada en la cuál es necesario el encierro para salvaguardar la salud y a su vez la vida, sin embargo este encierro produce sensaciones de incertidumbre, inestabilidad y en ocasiones miedo, lo que nos desestabiliza y nos hace vulnerables. En el caso de las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), esta situación se pontecializa y se hace muy complicado para la familia generar la contención que ellos particularmente necesitan y que les permita llevar a cabo cualquier actividad por fácil y cotidiana que parezca, por ello el área de Autismo del Centro de Atención Múltiple N°24 (CAM 24) de Educación Especial Morelos, se díó a la tarea de crear y compartir, este material que pretende brindar una opción didáctica, divertida y fácil para llevar a cabo algunas actividades, que faciliten a los niños/as/ con TEA estructurar su día, estimular la hiposensibilidad y crear ambientes de relajación que les brinden tranquilidad y permitan una convivencia armónica.

Este material lo conforman 7 fichas didácticas en las que se lleva paso a paso un acompañamiento en el desarrollo del proceso de las mismas, promoviendo la estructura de las actividades de la vida cotidiana, la realización de las rutinas de limpieza personal y alimentación (habilidades socioadaptativas), actividades sensoriales, ejercicios para reconocer el cuerpo y estimular los sentidos, además de una propuesta de masaje relajante que brinda tranquilidad al niño /a/; todo esto acompañado de los materiales visuales necesarios y las sugerencias de música, sonidos y algunos videos de apoyo a través de links.

Esperamos contribuir a mejorar el confinamiento de las personas con TEA y sus familias, pero también al de personas con otro tipo de discapacidad, ya que por las características de este trabajo, pueden adaptarse para trabajar con niños/as/ que necesiten este tipo de apoyo.

En tiempos difíciles, crear para transformar es tarea de todos.



Maestra en Atención a la Diversidad y Educación Inclusiva. Elizabeth Cortés García





## MI CALENDARIO DE RUTINA

### ¿Qué aprenderemos?

Organizar y estructurar actividades diarias, a través del calendario de rutina, utilizando como herramienta un sistema alternativo de comunicación y así evitar conductas disruptivas.

### ¿Qué habilidades desarrollo?

- Estructura
- Organización
- Atención
- Independencia
- Comunicación,
- Seguimiento de instrucciones
- Tolerancia
- Uso de un sistema alternativo de Comunicación.

### Materiales

- Feltro, cartulina, hojas, cualquier tela que se tenga.
- Una pared, puerta o cualquier superficie para pegar.
- velcro, diurex, papel contact.
- Pictogramas (ver anexo de la actividad).
- Recortes de revistas o fotografías del alumno /a/ representando la acción.

¿Te gustó la actividad?

Si



No

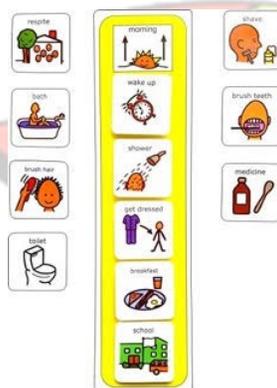


### INICIO DE LA ACTIVIDAD:

- Anticipar la actividad, explicándole que elaborará un calendario que le va a ayudar a que no olvide sus actividades del día, utilizando diversos materiales que le gustan con dibujos.

### DESARROLLO:

- Escoger un lugar cómodo y agradable para trabajar junto al alumno /a/.
- Deberán recolectar los materiales que necesitan y que tengan en casa, los colocarán cerca, de manera que se facilite utilizarlos, pedirle al niño /a/ que manipule cada uno de ellos y mencione el nombre.
- Con todos los materiales reunidos empezaran a elegir, recortar y plastificar (si es posible) la base donde pegaran las imágenes que representen las actividades cotidianas, así como los días de la semana (es necesario que el niño /a/ participen activamente de acuerdo a sus posibilidades).
- Teniendo ya las imágenes seleccionadas deberán colocarse en la base que se eligió (papel o tela).
- Para colocar el calendario es necesario elegir un lugar del hogar, cuidando que este visible y pueda ser manipulado por el niño /a/ (poner y quitar las imágenes).
- Su estructura puede ser horizontal o vertical, es importante personalizar el calendario con su foto, como sentido de pertenencia.



### CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Una vez colocado en el lugar que eligieron, se pedirá al niño /a/ que observe y mencione lo que representa cada imagen, también deberá manipular el material (quitando y poniendo las imágenes), si no puede sólo ofrecerle ayuda.

### Sugerencias y adecuaciones

- Cuando se lleve a cabo la estructuración de las actividades, el alumno o el adulto mencionarán las acciones que se realizará. Ejemplo primero higiene personal, después desayunar y así sucesivamente hasta completar las actividades del día
- La rutina debe establecerse antes de que el alumno inicie su día.
- Se anexa link para descargar PECS o pictogramas en caso de ser utilizados <https://www.pictoagenda.com> <https://www.pictosonidos.com>



## ¿Qué aprenderemos?

Adquirimos, practicamos, y consolidamos hábitos de higiene, a través de una rutina diaria de limpieza.

## ¿Qué habilidades desarrollo?

- Independencia
- Autonomía personal
- Habilidades motrices
- Consolidar los hábitos de higiene diaria
- Seguimiento de instrucciones.
- Uso de un sistema alternativo de comunicación.

## Materiales

- Agua.
- Jabón líquido o de barra.
- Cepillo Dental.
- Pasta de dientes.
- Vaso.
- Toalla para manos.
- Cepillo para peinar.
- Gel o spray, Moños ligas (opcional).
- Espejo.
- Pictogramas o imágenes.

¿Te gustó la actividad?

Si



No



### INICIO DE LA ACTIVIDAD:

- Anticipar la actividad con el apoyo del calendario de rutina, para que ubique la actividad, explicarle las actividades que llevara a cabo en el orden que las realizará, apoyándose en el pictograma de cada actividad y hacer conciencia de que son necesarias para que pueda empezar su día limpio.

### DESARROLLO:

- Una vez en el lugar de la actividad, debe estar el análisis de tarea en un lugar visible donde pueda ir reforzando su ejecución, deberán repasar en las imágenes antes de iniciar, para que vaya registrando lo que hará; la ayuda se brindará como vaya requiriendo la actividad (instrucciones verbales señalando la imagen, b) realizar la actividad como modelo, c) con apoyo coactivo (ver en adecuaciones). Las indicaciones verbales deberán ser claras, precisas, utilizando un tono de voz firme.

#### LAVADO DE MANOS

- Antes de iniciar esta actividad es necesario llevar a cabo las indicaciones mencionadas al inicio del desarrollo.

- Abre la llave del agua
- Moja las manos (cierra la llave)
- Ponte jabón
- Frota tus manos (por 20 segundos)
- Enjuaga (abre la llave)
- Seca tus manos con la toalla



#### LAVADO DE DIENTES

- Antes de iniciar esta actividad es necesario llevar a cabo las indicaciones mencionadas al inicio del desarrollo.

- Agarra el cepillo
- Colócale pasta y llena el vaso con agua.
- Cepilla los dientes de arriba hacia abajo, ahora las muelas
- Escupe la pasta y saliva que tienes dentro de la boca.
- Enjuaga tu boca con agua
- Enjuaga con el vaso
- Lava el cepillo
- Tapa o cierra la pasta dental
- Coloca los artículos en su lugar
- Seca la boca con una toalla chica.



#### PEINARSE

- Antes de iniciar esta actividad es necesario llevar a cabo las indicaciones mencionadas al inicio del desarrollo.

- Toma el cepillo y coloca un poco de agua (en caso de que el cabello este seco)
- Párate frente al espejo.
- Peina tu cabello a) aplica gel, spray b) en caso de niñas hacer una coleta o poner un moño.
- Aplicarse gel, spray (opcional)



### CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Una vez aseado frente al espejo mencionarle lo bien que se ve y que ya esta listo para iniciar su día.
- Es importante que todos los artículos utilizados siempre queden en el mismo lugar, que sea accesible para el niño /a/.

## Sugerencias y adecuaciones

- Se sugiere que cada análisis de tarea quede pegado de manera permanente donde se realiza la actividad.
- El apoyo coactivo, se refiere a colocarse detrás de él para hacer el movimiento de la actividad y pueda hacerse el movimiento al mismo tiempo
- Elegir un cepillo de dientes del tamaño adecuado para la boca del niño /a/, con cerdas suaves, así como una pasta de dientes con textura y sabor de su preferencia.



## MI LUGAR PARA COMER EN CASA

### ¿Qué aprenderemos?

A elegir, organizar y estructurar el lugar donde desayunamos, comemos y cenamos en casa, siguiendo un orden.

### ¿Qué habilidades desarrollo?

- Independencia personal.
- Estructura.
- Seguimiento de instrucciones.
- Atención.
- Memoria.
- Movimientos oculomanuales.
- Uso de calendario de rutina.
- Semántica funcional.
- Uso de un sistema alternativo de Comunicación.

### Materiales

- Imágenes.
- Revistas.
- Fotografías.
- Cuchara, tenedor, cuchillo, plato, servilleta, mantel individual, vaso o taza, silla, mesa, trapo para limpiar.
- Pictogramas (verlos en anexo de la actividad)

¿Te gustó la actividad?

Si



No



### INICIO DE LA ACTIVIDAD:

- Anticipar al alumno /a/ la actividad apoyados del calendario de rutina, mostrándole la imagen que corresponde a la actividad.
- Realizar una lista de los artículos que utilizará para su actividad.
- Deberán reunir todos los artículos que se utilizaran para la actividad, de preferencia los que más le gusten y no sean peligrosos.
- Mencionar el nombre y el uso de cada artículo y después pedirle que él lo haga, tomando uno por uno.



### DESARROLLO:

- Mostrar una imagen de cómo debe estar el lugar para comer, ya sea con una imagen impresa, en el celular o haciendo usted el modelo con la acción y mencionarle que deberá también tener una silla que será su asiento cuando desayune, coma ó cene.
- Pedirle al niño /a/ que observe bien, pues deberá acomodar sus artículos de la misma manera, para que tenga un lugar bonito para comer. (preferentemente hacer esta actividad antes de hacer alguno de los alimentos del día)
- Con su ayuda, acomodaran su espacio para comer, colocando sus artículos de acuerdo a la imagen que vieron y siguiendo el análisis de tarea



### CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Después de acomodar los objetos en el lugar donde le corresponde, elegir la silla y el lugar que ocupará, explicarle que ese y así deberá estar organizado el lugar cada vez que coma y que al final deberá recoger los objetos, llevarlos a su lugar (que identifique el lugar donde se guardan los utensilios para comer) y limpiar su espacio (mantel individual, mesa y silla)

### Sugerencias y adecuaciones

- Es muy importante que los utensilios sean apropiados para la edad del niño /a/ del tamaño, que no sean peligrosos
- Dejar que ellos elijan sus utensilios y si quieren los personalicen.
- Usar el análisis de tareas para reforzar la comunicación, que esté en un lugar visible al alcance de los niños /as/.
- Ver anexos de la actividad.
- Si se muestra poca tolerancia a las texturas que se utilizan, el niño/a puede apoyar en el procedimiento proporcionando los ingredientes.



## HACEMOS UNA MASA CON ARTÍCULOS QUE SE COMPRAN EN EL SUPERMERCADO



### ¿Qué aprenderemos?

Realizar una masa moldeable para favorecer el trabajo sensorial utilizando la actividad del supermercado como apoyo para el seguimiento de pasos e instrucciones, así como estimular el juego simbólico.

### ¿Qué habilidades desarrollo?

- Movilidad
- Habilidades motrices,
- Selección
- Ocupación e independencia personal
- Seguimiento de instrucciones.
- Uso de un sistema alternativo de Comunicación.

### ¿Qué necesitamos?

- Recortes o pictogramas
- productos de casa
- (de preferencia alimentos)
- harina
- agua
- sal
- cuchara
- recipiente para poner la harina

¿Te gustó la actividad?

Si



No



### INICIO DE LA ACTIVIDAD:

- Anticipar que elaboraremos una masa con artículos que se compran en el supermercado.
- Preguntar, ¿recuerdas cuándo vamos al supermercado a comprar? ¿te gusta ir? ¿qué cosas podemos encontrar en él?
- Con la ayuda de productos de cocina (sopa, frijoles, harina, etc.) colocarlos en una mesa o algún lugar de la casa que simule ser un supermercado, incluir los artículos para elaborar la masa, si no se tienen los productos utilizar imágenes.
- Nombrar cada producto asociando con la imagen o el artículo real.

### DESARROLLO:

- Explicarle que harán una masa moldeable con la que podrá jugar y hacer diferentes figuras.
- Realizar una lista de los productos que van a utilizar para hacer la masa (escrita o con imágenes).
- Con esta lista simularemos elegir los productos en "el supermercado", que se trabajó al inicio.
- La lista es la siguiente:

Harina de trigo.  
 Agua.  
 Sal.  
 Recipiente.  
 Cuchara

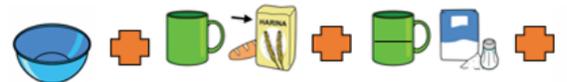


Una vez que se tienen los ingredientes se prosigue a elaborar la masa, explicando que vamos a seguir los siguientes pasos su elaboración.

1.- Se lava las manos.



2.- En el recipiente, vaciar una taza con harina, media taza con sal y se revuelve con la cuchara.



3.- Se agrega agua hasta que la mezcla tenga apariencia de pasta, se sigue revolviendo con la cuchara y posteriormente se saca del recipiente y se amasa hasta que se vaya haciendo uniforme y moldeable, cuando esto sucede esta lista para crear figuras.

### CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Una vez con la masa moldeable realizar figuras de su preferencia.



### Sugerencias y adecuaciones

- Se anexa un video en el cual pueden observar el procedimiento. [https://www.youtube.com/watch?v=R\\_DpDb4swPM](https://www.youtube.com/watch?v=R_DpDb4swPM)
- Se pueden utilizar reforzadores que motiven al niño/a/.
- La masa moldeable puede utilizarse como material de relajación.
- Se recomienda utilizar música al momento de realizar la masa. Sugerencia <https://www.youtube.com/watch?v=GBexfwe-9j0>



## VISTO Y DESVISTO A MI SILUETA

### ¿Qué aprenderemos?

Reconocemos las partes gruesas del cuerpo humano y las prendas de vestir que utilizamos.

### Habilidades que desarrollo:

- Autopercepción.
- Lateralidad.
- Propiocepción.
- Ubicación espacial.
- Esquema corporal.
- Seguimiento de indicaciones.
- Uso de un sistema alternativo de comunicación.

### ¿Qué necesitamos?

- Caja grande de cartón (puede utilizarse cualquier otra superficie, tela, papel, fieltro.)
- Plumón, pluma, lápiz, crayón
- Cúter, cuchillo, tijeras
- Periódicos o revistas
- Pinzas de ropa
- Ropa de diferentes texturas.
- Pictogramas (buscar en anexos)



¿Te gustó la actividad?

Si



No

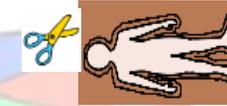


### INICIO DE LA ACTIVIDAD:

- Anticipar y explicar al niño /a/ qué es lo que hará para empezar el día y ubicar la actividad en el calendario de rutina.
- Cantar una canción o ver un vídeo sobre las partes del cuerpo, donde podamos ir señalando o moviendo los miembros, junto con el niño /a/.

### DESARROLLO:

- Reunir y tener listos los materiales que se utilizarán; escoger un lugar agradable donde el niño se sienta cómodo.
- Abrir la caja de cartón y dibujar la silueta del alumno /a/; mientras se hace este proceso, ir mencionando las partes del cuerpo por las que va pasando el marcador.
- Recortar la silueta y pegar de manera vertical sobre una pared.
- Recortar un rostro de alguna revista y ayudar al niño /a/ a pegarlo en la parte que corresponde; posteriormente dibuje el cabello y las cejas.
- Con las pinzas de ropa, ayude a colocar las prendas, sobre la silueta del niño /a/ donde corresponde. Es importante ir nombrando las partes del cuerpo donde van colocando y el nombre de la prenda que cubre dicha zona corporal.



### CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Pedir al niño /a/ que se vista siguiendo la silueta, dándole la ayuda que requiera, mencionando el nombre de las partes del cuerpo y de la prenda.
- Concluir con un masaje relajante, de la cabeza a los pies, mencionando las partes del cuerpo.
- Recortar y pega las prendas a la silueta del anexo Visto y desvisto a mi silueta.
- Finalizar con una felicitación.



### Sugerencias y Adecuaciones

Vídeos sugeridos:

- Canción: "Partes del cuerpo" <https://www.youtube.com/watch?v=OO-aSeJk3Wk> o Canción: "Cabeza, hombros, rodillas y pies" <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>
- Estoy aprendiendo a vestirme: <https://www.youtube.com/watch?v=MLt9BL4j1B4> o "Así me visto todos los días" <https://www.youtube.com/watch?v=KYwNreImicc>
- En caso de no contar con los materiales sugeridos, puede dibujar la silueta sobre el piso, sobre una puerta.
- Recuerde darle instrucciones simples y precisas.
- Si el niño/a no tolera acostarse sobre el piso, sobre una cama o una mesa o puede realizarlo de pie, en una superficie firme.
- Al terminar el día, solicitar al alumno /a/, desvestir su silueta y colocar la ropa en su lugar.
- Utilice prendas de diferentes texturas o de colores que le sean atractivos al niño /a/.



## POSTURAS DE ANIMALES

### ¿Qué aprenderemos?

Posturas básicas de yoga para favorecer la relajación a través de la estimulación sensorial del sistema propioceptivo usando el juego de imitación.

### ¿Qué habilidades desarrollo?

- Habilidades motrices.
- Conciencia y control del cuerpo.
- Desarrollo de fuerza y relajamiento muscular Relajación.
- Control de conductas disruptivas.
- Uso de análisis de tarea.
- Uso de un sistema alternativo de Comunicación.

### Materiales

- Tapete o toalla.
- Pictogramas (ver anexo de la actividad).
- Análisis de tarea.
- Espejo de cuerpo completo.
- Objetos para dar masaje (pluma, pelota).
- Música .

¿Te gustó la actividad?

Si



No

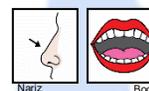


### INICIO DE LA ACTIVIDAD:

- Anticipar la actividad con apoyo del calendario de rutina, mostrándole un pictograma donde vea la actividad que hará. Explicar que primero hará un ejercicio de respiración, después imitarán con su cuerpo la forma de algunos animales (mencionar cuales y preguntar si le gusta el animal) y al final le darán un masaje de relajación escuchando música.

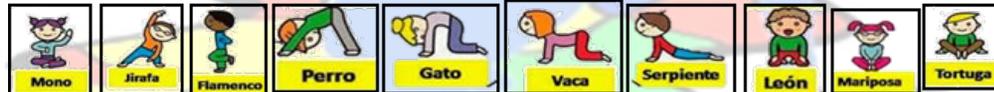


- Respiración: frente al espejo identificando su nariz y la de alguien más, vivenciar la función de la nariz, explicando para que sirve (meter aire a nuestro cuerpo e identificar oler), darle a oler aromas agradables, primero con una fosa nasal, luego con la otra y finalmente con las dos. Posteriormente realizar el ejercicio de inhalar profundo por la nariz y expulsar el aire por la boca.



### DESARROLLO:

- Elegir un lugar cómodo y a través del análisis de tarea, explicar como se desarrollara la actividad. El adulto primero hace la postura frente al espejo y posteriormente apoya al menor a realizarla. (iniciar con 4 y aumentar paulatinamente). En posiciones donde las manos van en el piso, enseñar la imagen (perro, gato, vaca, serpiente), hacer lo mismo con los pies (jirafa, flamenco, perro).



### CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Cuando haya terminado de hacer las posiciones mostrar la imagen de la actividad del masaje para que tome la postura sobre el tapete, iniciar el masaje en todo el cuerpo haciendo presión mencionando el nombre de la parte que se toca, iniciar por los pies y terminar en la cabeza, también se puede utilizar objetos como pluma, pelota, etc., para el masaje, acompañarse de música y aromas para lograr una mejor relajación.
- Se sugiere evaluar la actividad con la siguiente tabla, que puede ser reproducida en una hoja o cuaderno.

ASPECTOS	Insuficiente	Suficiente	Bueno	Excelente
Respira correctamente por la nariz, con la boca cerrada				
Saca el aire por la boca cuando se le indica				
Muestra disposición para realizar las posturas				
Coloca pies y manos en donde se le indica				
Mantiene la postura por algunos segundos				

### Sugerencias y adecuaciones

- Elegir un lugar cómodo y sin ruido dentro de la casa. Realizarlo preferentemente por las mañanas. Utilizar música de fondo relajante, como sonidos de la naturaleza (lluvia, río, pájaros, etc) durante toda la actividad o sólo en el masaje.
- si se muestra poca tolerancia a las texturas que se utilizan, el niño /a/ puede apoyar en el procedimiento proporcionando los ingredientes.



## MI ZONA DE RELAJACIÓN

### ¿Qué aprenderemos?

Experimentar la relajación y concientizarnos de nuestro cuerpo a través de un masaje, que involucra la estimulación sensorial de todos los sentidos.

### ¿Qué habilidades desarrollo?

- Hiposensibilidad.
- Reconocimiento de tu cuerpo.
- Concentración.
- Tolerancia.
- Percepción.
- Seguimiento de instrucciones.
- Uso de un sistema alternativo de Comunicación.

### Materiales

- Música.
- Difusor.
- Esencias de aceites suaves.
- Pelota.
- Pluma de ave.
- Rodillo.
- Peine.
- Tapete, un colchón, toalla.
- Celular.
- Pictogramas (ver anexo de la actividad).
- Calendario de rutina.

¿Te gustó la actividad?

Si



No



### INICIO DE LA ACTIVIDAD:

- Anticipar la actividad en el calendario de rutina ubicando el pictograma que le corresponde.
- Explicar al niño /a/ en que consistirá la actividad, que instrumentos van a utilizar y para que servirán, es necesario mencionarle que tendrá sensaciones con cada objeto (se recomienda probar cada objeto en su cuerpo para saber su reacción sensitiva).
- Elegir un lugar para desarrollar la actividad (procurando que sea confortable, limpio y sin mucho ruido) y recopilar todos los instrumentos que vamos a necesitar (pelota, rodillo, una pluma de ave, peine, nuestras manos etc....).



### DESARROLLO:

- Una vez ubicado el espacio, lo acondicionaremos con lo necesario (tapete, sabana, colchoneta o la cama o un sillón, si no tolera superficies duras), los objetos deberán estar a la mano para no interrumpir el masaje.
- Procure hablarle durante todo el masaje de las sensaciones se pretende sienta, con voz suave y armónica, hay que pasar por su cuerpo los instrumentos que sabemos tolera su sensación, estando atentos a la reacción de hiper ó hiposensibilidad en cada parte de su cuerpo y actuar en consecuencia (no pasarlo por donde no le agrada y repetirlo donde si).
- Podemos armonizar con: aromaterapia (evitaremos esencias muy fuertes), luz tenue (podemos cerrar las cortinas si entra mucha luz o usar una lámpara de acuerdo a su tolerancia y gusto), música de relajación (Referencia de musicoterapia en el apartado de sugerencias).
- Teniendo todo colocado y armonizado el lugar iniciaremos el ritual del masaje, dándole libertad para que se coloque en la posición que le sea cómoda, pasaremos una por una las diferentes herramientas para masajear y la pasaremos por el cuerpo en diferentes direcciones, realizando mínimo 15 repeticiones en cada área (cabeza, espalda, brazos, manos, piernas y pies). Repetir varias veces este ejercicio durante la sesión de relajación.



### CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Una vez terminado el masaje le daremos tiempo a que se quede a descansar en esa posición, en caso de que se halla dormido permitirle que tome una siesta.
- En cuanto sea posible preguntarle que sintió durante la actividad.

### Sugerencias y adecuaciones

- La actividad puede realizarse en un jardín o una alberca.
- Si no se cuentan con las herramientas sugeridas puede adaptarse cualquier objeto que se tenga en casa y brinde la sensación que se pretende.
- Se sugiere realizar esta actividad cada vez que se necesite relajar al niño /a/.
- Musicoterapia para niños /as/ autismo: <https://bit.ly/3aL9984>
- Sugerencias de relajación: <https://youtu.be/7r7MxgfnTek>



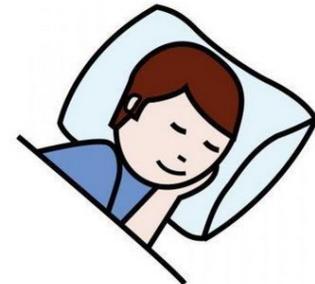
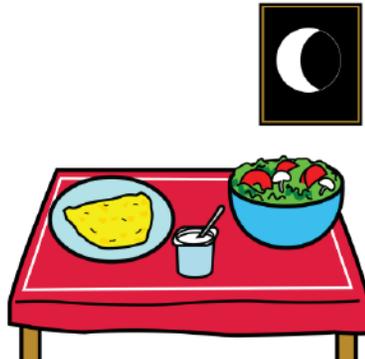
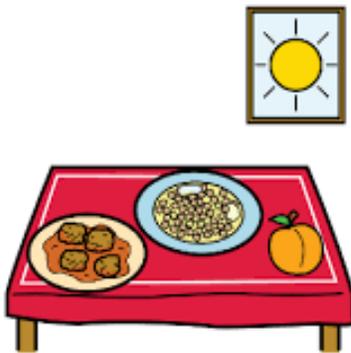
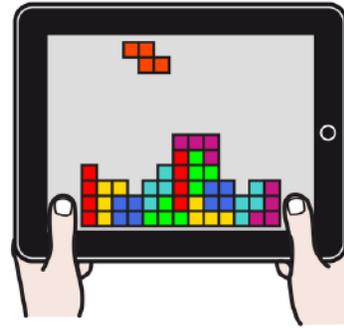
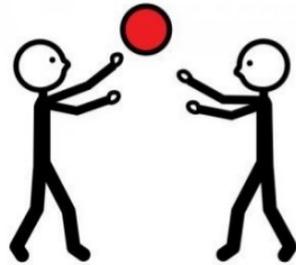
# ANEXOS

Material recortable



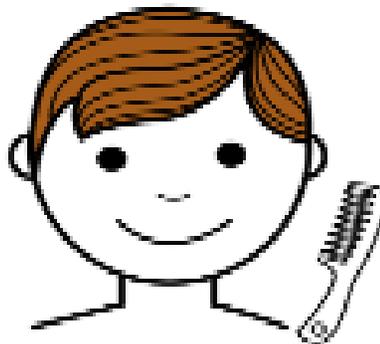
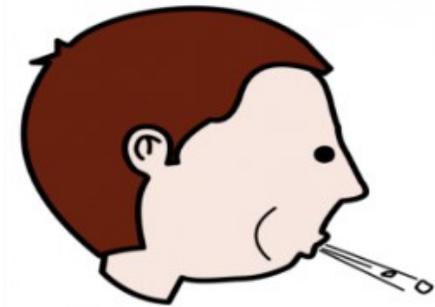
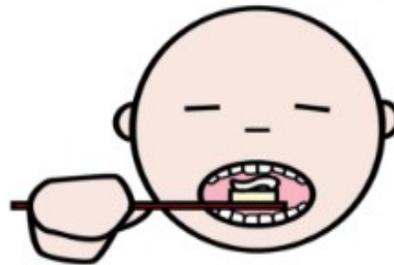
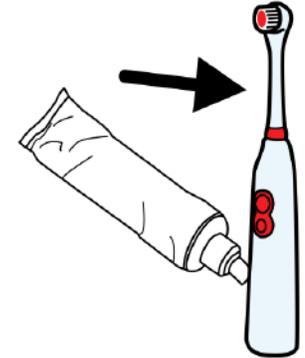
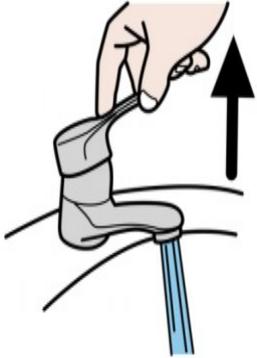


# MI CALENDARIO DE RUTINA



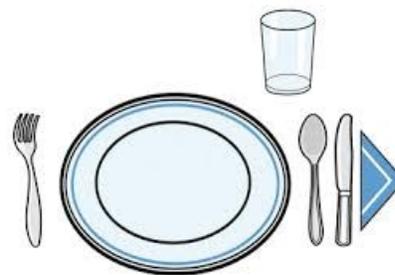
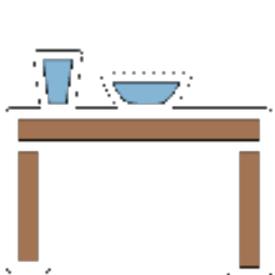


## RUTINAS DE LIMPIEZA DIARIA



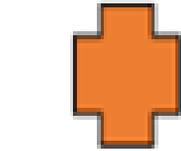
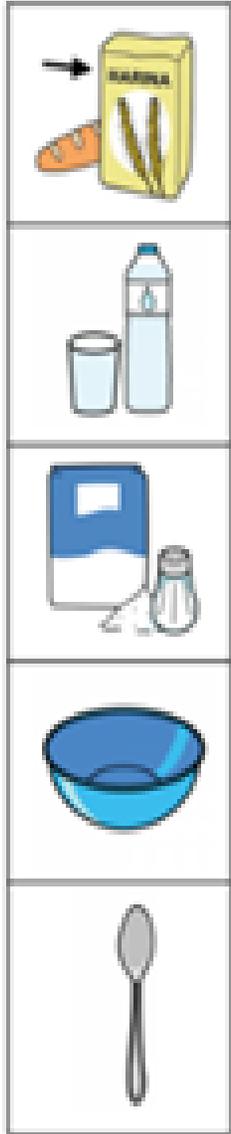


## MI LUGAR PARA COMER EN CASA



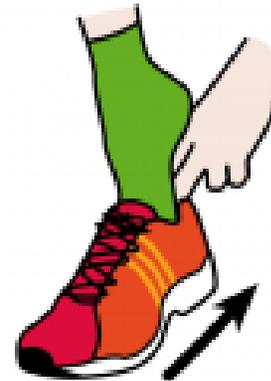
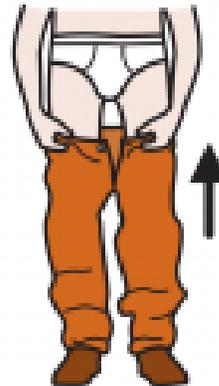
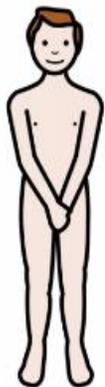
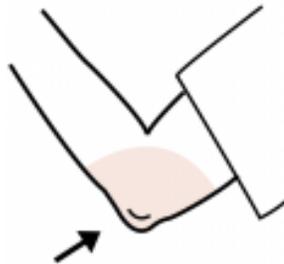
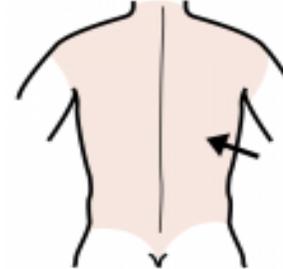
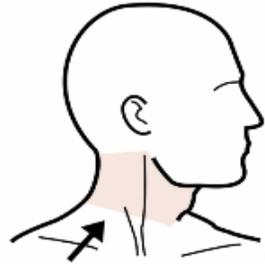
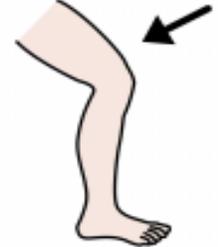
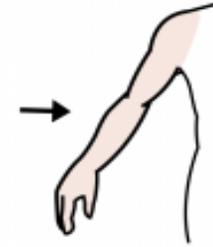
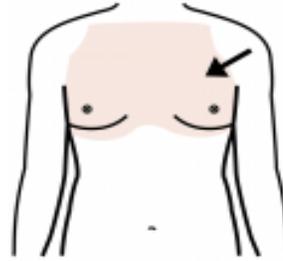
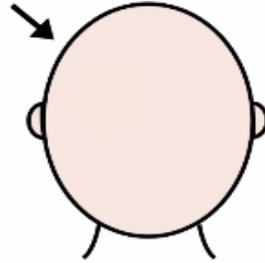
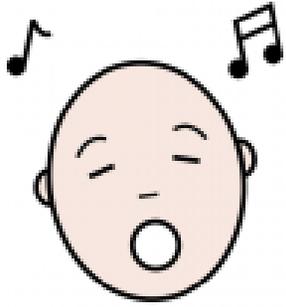


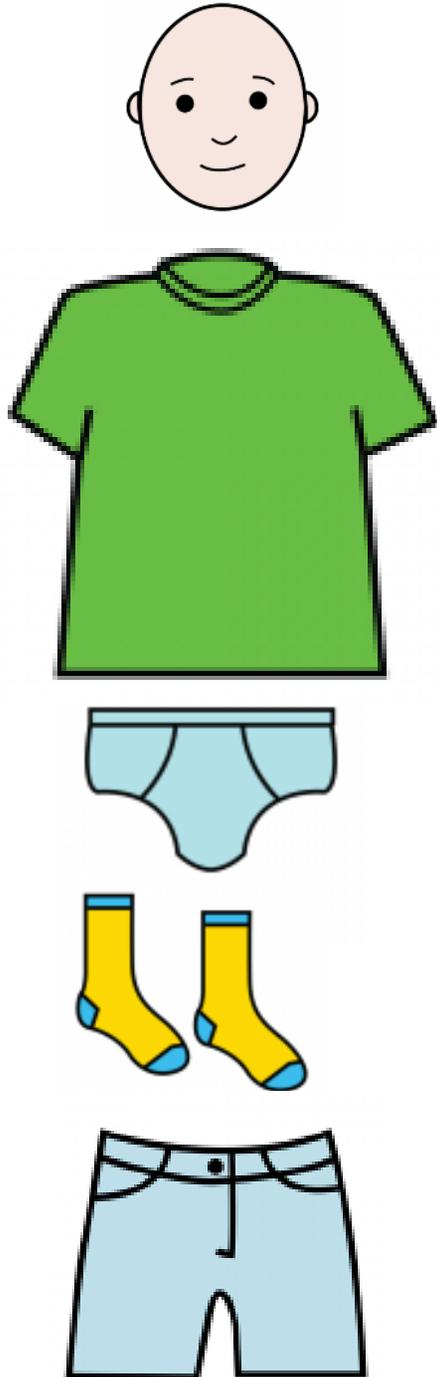
HACEMOS UNA MASA CON ARTÍCULOS QUE SE COMPRAN EN EL SUPERMERCADO



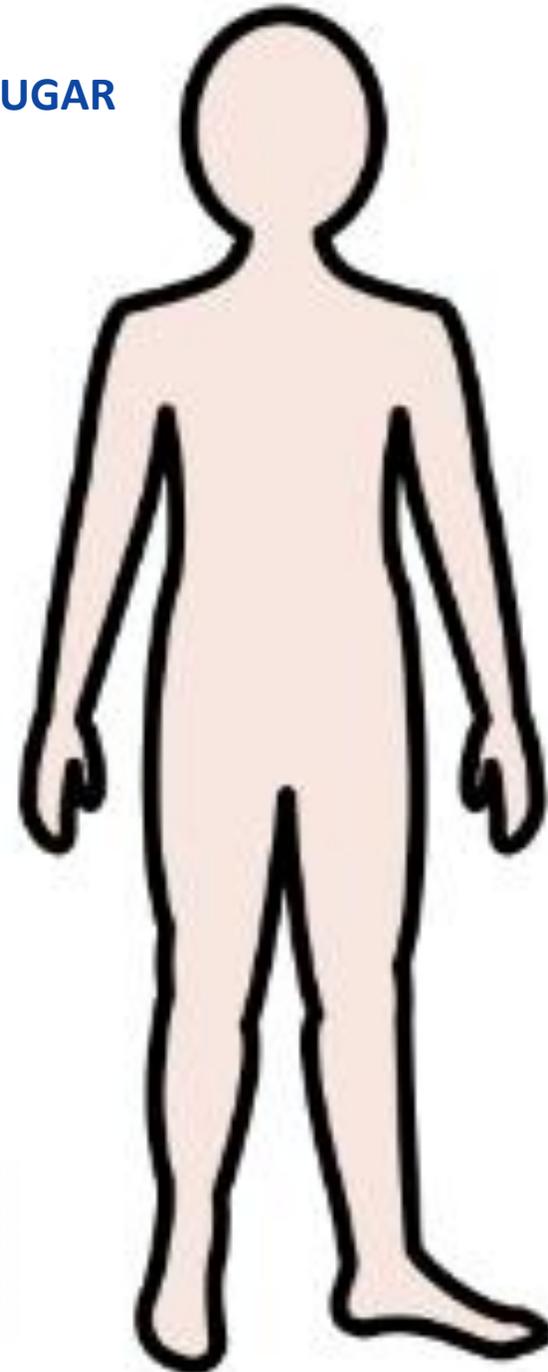


## MI SILUETA





RECORTA Y PEGA EN SU LUGAR





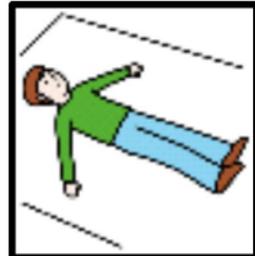
POSTURAS DE ANIMALES



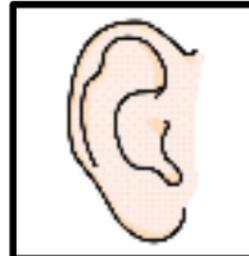
Respirar



Postura



Acosta



Escuchar



Nariz



Boca



Mono



Jirafa



Flamenco



Perro



Gato



Vaca



Serpiente



León



Mariposa



Tortuga



## MI ZONA DE RELAJACIÓN

