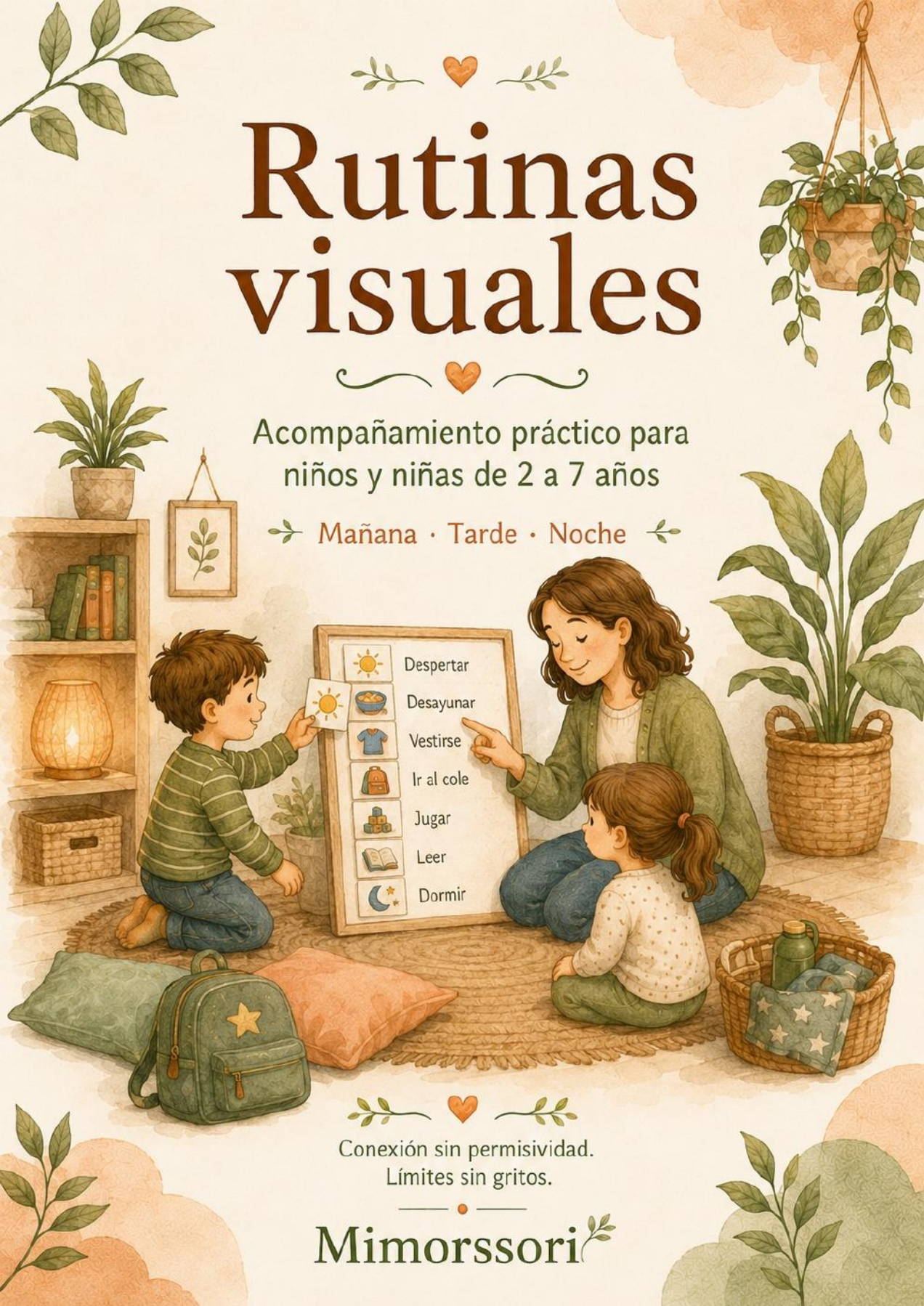


Rutinas visuales

Acompañamiento práctico para
niños y niñas de 2 a 7 años

→ Mañana · Tarde · Noche →



Conexión sin permisividad.
Límites sin gritos.

Mimorssori

Antes de empezar

Rutinas visuales para acompañar
el día con más calma



Las rutinas visuales ayudan a los niños y niñas a anticipar lo que va a pasar.

Cuando saben qué viene después, suelen colaborar mejor y sentirse más seguros.

No buscan la perfección: ofrecen orden, previsibilidad y acompañamiento en días reales.

Para edades
de 2 a 7 años

Mimorssori

Beneficios de las rutinas visuales

Pequeños apoyos que hacen más fácil el día

1

Dan seguridad porque permiten anticipar lo que viene.



2

Reducen discusiones al hacer más visible la secuencia del día.



3

Favorecen la autonomía con pasos sencillos y repetidos.



4

Ayudan en transiciones como salir de casa, volver del cole o ir a dormir.



5

Ofrecen una referencia estable también en momentos de cansancio o prisas.



Cada niño necesita su ritmo.
La rutina acompaña, no sustituye el vínculo.



Cómo utilizarlas

Funcionamiento para niños y niñas de 2 a 7 años

1



1. Presenta la rutina con calma: enséñala en un momento tranquilo, no en medio del conflicto.

2



2. Recorred juntos la secuencia: nombra cada paso y señala qué viene después.

3



3. Hazla visible y accesible: colócala a la altura del niño para poder consultarla cada día.

4



4. Acompaña, no obligues: la rutina guía, pero el adulto sigue ofreciendo ayuda, conexión y límite.



Según la edad



2-3 años:

menos pasos y más acompañamiento.



4-5 años:

ya pueden anticipar mejor y participar activamente.



6-7 años:

suelen usar la rutina con más autonomía.

No hace falta hacerlo perfecto.
La repetición y la calma ayudan más que la prisa.

Mimorssori

Un recordatorio para ti

Acompañar no es hacerlo perfecto



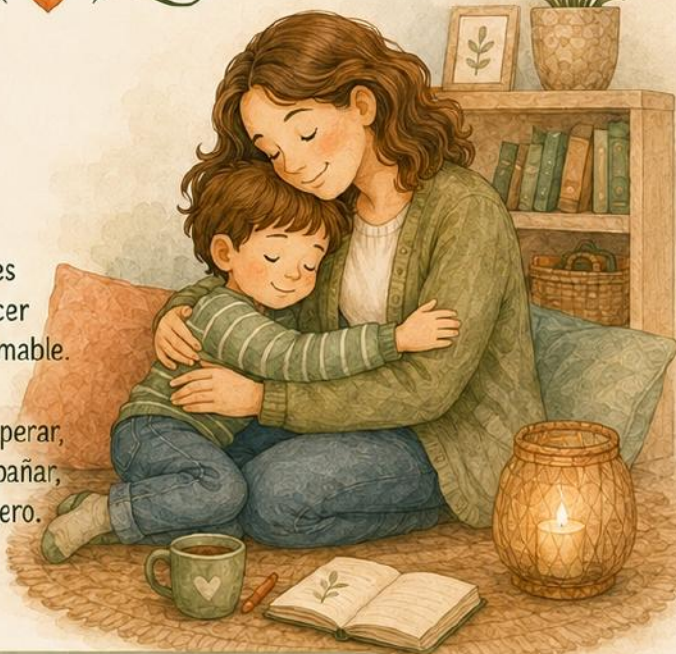
Habrás días fluidos y días más difíciles.



La rutina no elimina el cansancio ni las emociones intensas, pero puede ofrecer una base más previsible y amable.



Cuando el niño sabe qué esperar, y el adulto sabe cómo acompañar, el día suele sentirse más ligero.



Conexión sin permisividad.
Límites sin gritos.

Puedes adaptar estas rutinas a la realidad de tu familia.

Mimorssori

Acompañamos infancias reales,
con rutinas posibles y vínculos que sostienen.

Mi rutina de la mañana

Antes de ir al cole



Despertar



Ir al baño



Vestirse



Desayunar



Lavarse los dientes



Mochila lista



Zapatos y salir



Mimorssori





Mi rutina de la tarde

Después del cole





Mi rutina de la noche

Antes de dormir



Mimorssori



Mi rutina de la mañana

Antes de ir al cole



Despertar



Ir al baño



Vestirse



Desayunar



Lavarse los dientes



Mochila lista



Zapatos y salir

Mi rutina de la tarde

Después del cole



Salimos del cole



Vamos a casa



Merienda



Jugar / actividades



Recoger



Preparar para mañana

Mi rutina de la noche

Antes de dormir



Cenar



Baño



Pijama



Lavarse los dientes



Cuento



Dormir



Mimorssori