



YO PUEDO

MINI DESAFÍOS DE AUTONOMÍA COTIDIANA

RECURSO GRATUITO
DÍA DE LA TERAPIA OCUPACIONAL



PEQUEÑOS DESAFÍOS, GRANDES AUTONOMÍAS

¿CÓMO USAR ESTE MATERIAL?

UNA PROPUESTA FLEXIBLE PARA CONSULTORIO, ESCUELA O CASA.

ESTE RECURSO PROPONE 12 DESAFÍOS COTIDIANOS PARA TRABAJAR AUTONOMÍA, PLANIFICACIÓN, TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS A TRAVÉS DE SITUACIONES REALES Y SIGNIFICATIVAS.

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR?

- 4 DESAFÍOS ¿QUÉ NECESITO?
- 4 DESAFÍOS ¿QUÉ HAGO AHORA?
- 4 DESAFÍOS ¿EN QUÉ ORDEN?

SUGERENCIAS DE USO

- ✓ TRABAJALO DE FORMA INDIVIDUAL O GRUPAL.
- ✓ ADAPTÁ LA COMPLEJIDAD Y LA CANTIDAD DE OPCIONES.
- ✓ INVITÁ A DESCRIBIR, JUSTIFICAR Y ANTICIPAR CONSECUENCIAS.
- ✓ USALO IMPRESO, DIGITAL O RECORTANDO LAS OPCIONES.
- ✓ LLEVÁ CADA DESAFÍO A UNA SITUACIÓN REAL CUANDO SEA POSIBLE.

LA AUTONOMÍA TAMBIÉN SE APRENDE JUGANDO ♥

¿QUÉ NECESITO?

OBSERVÁ LA SITUACIÓN Y ELEGÍ QUÉ COSAS NECESITÁS.

1. VOY A LA ESCUELA



¿QUÉ NECESITÁS LLEVAR EN TU MOCHILA?



CUADERNO



CARTUCHERA



PELOTA

2. ES HORA DE BAÑARME



¿QUÉ NECESITÁS?



JABÓN



ESPONJA



MANZANA

3. VAMOS A LA PLAZA



¿QUÉ PODÉS LLEVAR?



BOTELLA



GORRA



CUADERNO

4. QUIERO PREPARAR UNA MERIENDA



¿QUÉ NECESITÁS?



BANANA



YOGUR



CEPILLO

¿QUÉ HAGO AHORA?

OBSERVÁ LA SITUACIÓN Y ELEGÍ QUÉ PODRÍAS HACER.

5. SE DERRAMÓ AGUA EN LA MESA



¿QUÉ PODÉS HACER?



SECAR



MIRAR



BUSCAR PAÑO

6. NO ENCUENTRO UNA MEDIA



¿QUÉ PODÉS HACER?



BUSCAR



JUGAR



PEDIR AYUDA

7. TERMINÉ DE JUGAR



¿QUÉ PODÉS HACER?



GUARDAR



DEJAR AHÍ



ORDENAR

8. TENGO MUCHO FRÍO



¿QUÉ PODÉS HACER?



ABRIGARME



TOMAR AGUA



COMER HELADO

¿EN QUÉ ORDEN?

OBSERVÁ LAS IMÁGENES Y NUMERÁ LOS PASOS DEL 1 AL 4.

9. ME PREPARO PARA SALIR



☐ REMERA



☐ PANTALÓN



☐ MEDIAS



☐ ZAPATILLAS

10. ME LAVO LOS DIENTES



☐ PASTA



☐ CEPILLO



☐ CEPILLAR



☐ ENJUAGAR

11. PREPARO LA MOCHILA DE EDUCACIÓN FÍSICA



☐ BOTELLA



☐ REMERA



☐ SHORT



☐ ZAPATILLAS

12. PREPARO LA MESA



☐ PLATO



☐ VASO



☐ CUBIERTOS



☐ SERVILLETA

IDEAS PARA EL PROFESIONAL

EL MISMO DESAFÍO PUEDE TRANSFORMARSE SEGÚN EL OBJETIVO.

PODÉS TRABAJAR:

- ✓ COMPRENSIÓN DE SITUACIONES COTIDIANAS.
- ✓ TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.
- ✓ PLANIFICACIÓN Y SECUENCIACIÓN.
- ✓ VOCABULARIO Y DESCRIPCIÓN DE ACCIONES.
- ✓ ANTICIPACIÓN DE CONSECUENCIAS.
- ✓ GENERALIZACIÓN A LA VIDA COTIDIANA.

VARIANTES DE USO:

- RESOLVER ORALMENTE.
- ELEGIR ENTRE OPCIONES VISUALES.
- JUSTIFICAR LA ELECCIÓN.
- REPRESENTAR LA SITUACIÓN CON JUEGO SIMBÓLICO.
- AUMENTAR O DISMINUIR DISTRACTORES.
- USAR APOYOS VISUALES CUANDO SEA NECESARIO.
- ADAPTAR IMÁGENES Y CONSIGNAS A CONTEXTOS REALES.

CADA PEQUEÑO PASO TAMBIÉN ES UN GRAN LOGRO ♥



¡FELIZ DÍA DE LA TERAPIA OCUPACIONAL!

A TODAS LAS PROFESIONALES QUE, CON CREATIVIDAD, EMPATÍA Y
COMPROMISO, HACEN POSIBLE MÁS PARTICIPACIÓN, MÁS
AUTONOMÍA Y MÁS BIENESTAR.



SEGUIMOS CREANDO RECURSOS
PARA INFANCIAS REALES ♥