Cronómetro de la rutina de la mañana

Durante una semana, anote la hora en que termina cada paso de la mañana, para encontrar el paso que más tiempo se lleva.

1. Ponga un horario de la mañana con imágenes a la altura de sus ojos. El horario con imágenes gratis sirve.
2. Haga lo difícil la noche anterior: la ropa lista y la mochila junto a la puerta.
3. Anote la hora al terminar cada paso. Elogie cada paso, no solo el final.
4. Después de una semana, encierre en un círculo el paso que más tarda casi todos los días. Arregle ese primero.

Niño o niña (nombre o iniciales) _____ Hora de salir que queremos _____ Listo la noche anterior _____

Paso	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Despertar							
Baño							
Vestirse							
Desayuno							
Dientes							
Zapatos y chaqueta							
Mochila							
Salir por la puerta							

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-task-analysis-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.