

Rotina visual da Zuzu

grátis

Cartões com figuras para a criança ver o que vem agora e o que vem depois.

Especialmente para crianças autistas, e para qualquer criança que se organiza melhor vendo.



Como usar em 3 passos

- 1** **Imprima e recorte** os cartões na linha tracejada. Se der, plastifique ou cole em papel mais grosso e use velcro ou fita dupla face.
- 2** **Monte na ordem do dia** no quadro "Minha rotina", num lugar onde a criança veja. Comece pequeno: 3 ou 4 cartões da manhã.
- 3** **Mostre antes de cada troca** e, quando a tarefa terminar, vire o cartão ou cole uma estrela de "Feito!". Comemore cada passinho.

Cada criança tem o seu tempo. Adapte as figuras, a quantidade e o ritmo ao que funciona para ela e, se ela faz terapia, combine o uso com o terapeuta. Este material é um apoio e não substitui o acompanhamento profissional.



QUADRO

Minha rotina

1

2

3

4

5

6



QUADRO

Agora e depois

Coloque o cartão do que a criança está fazendo em **Agora** e o próximo em **Depois**. Quando trocar, o "depois" passa para o "agora". Dica: avise uns minutinhos antes ("faltam 5 minutos, depois é o banho").

Agora

Depois



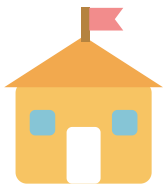
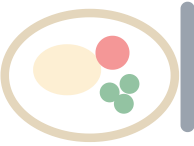
Use o mesmo jeito de avisar todos os dias. A rotina fica previsível, e a criança sabe o que esperar.



CARTÕES 1 A 12

Dia a dia: manhã e tarde

● manhã ● tarde ● noite

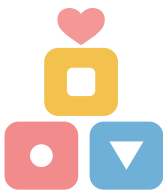
 MANHÃ Banheiro	 MANHÃ Escovar os dentes	 MANHÃ Vestir a roupa
 MANHÃ Calçar os sapatos	 MANHÃ Café da manhã	 MANHÃ Beber água
 MANHÃ Arrumar a mochila	 MANHÃ Escola	 TARDE Lavar as mãos
 TARDE Almoço	 TARDE Lanche	 TARDE Brincar



CARTÕES 13 A 24

Dia a dia: tarde e noite

● manhã ● tarde ● noite

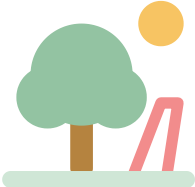
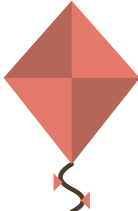
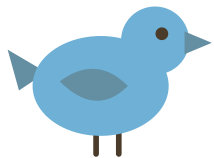
 TARDE Guardar os brinquedos	 TARDE Terapia	 TARDE Consulta
 TARDE Ler um livro	 NOITE Tomar banho	 NOITE Jantar
 NOITE Escovar os dentes	 NOITE Pijama	 NOITE Banheiro
 NOITE Historinha	 NOITE Beber água	 NOITE Dormir



FERIADO, PASSEIO, FESTA

Dia diferente

Na véspera, mostre como vai ser o dia diferente. Tenha um plano B: o "Cantinho calmo" é para quando ficar demais, e tudo bem ir embora mais cedo.

DIA DIFERENTE  Passeio	DIA DIFERENTE  Parque	DIA DIFERENTE  Soltar pipa
DIA DIFERENTE  Praia	DIA DIFERENTE  Jogar bola	DIA DIFERENTE  Ver os bichinhos
DIA DIFERENTE  Lanche fora	PLANO B  Cantinho calmo	Desenhe aqui



PARA COMEMORAR

Estrelas de Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



Feito!



A Zuzu também mora num app

O Abamel leva essa rotina para o celular e o tablet: a Zuzu avisa antes de cada troca, mostra o passo a passo e brinca com atividades calmas. A família monta, e o terapeuta acompanha. Gratuito e sem anúncios, em breve na App Store e no Google Play.

abamel.com.br/lista-de-espera · [@abamel.app](https://abamel.app)