educapeques.com

Mi Álbum de AUTONOMÍA

12 fichas para crecer con confianza





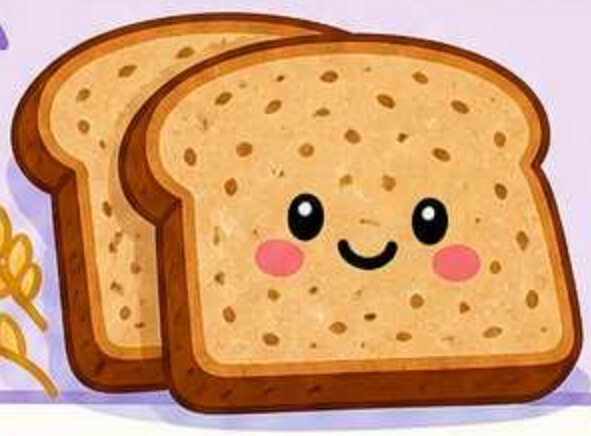
¡Pequeños pasos, grandes personas!

Mi Merienda Saludable

1. 
   Fruta

2. 
   Yogurt

3. 
   Nueces

4. 
   Pan integral (grano entero)



¡Pequeñas elecciones hoy, grandes beneficios siempre!

Cruzo la calle con seguridad

1. Detente en la acera



2. Mira a la izquierda y derecha



3. Espera la luz verde



4. Cruza por el paso de cebra



5. Toma la mano (si es necesario)



¡Sé atento, sé amable, llega seguro a tu destino!

Mi Rincón de Estudio

Checklist

1. 
   Escritorio limpio ☐

2. 
   Lápices afilados ☐

3. 
   Botella de agua ☐

4. 
   Buena iluminación ☐

5. 
   Sin distracciones (teléfono/TV) ☐

Mi Rutina de Mañana

1. 

   Despertarme

2. 

   Hacer mi cama

3. 

   Lavar mi cara

4. 

   Vestirme

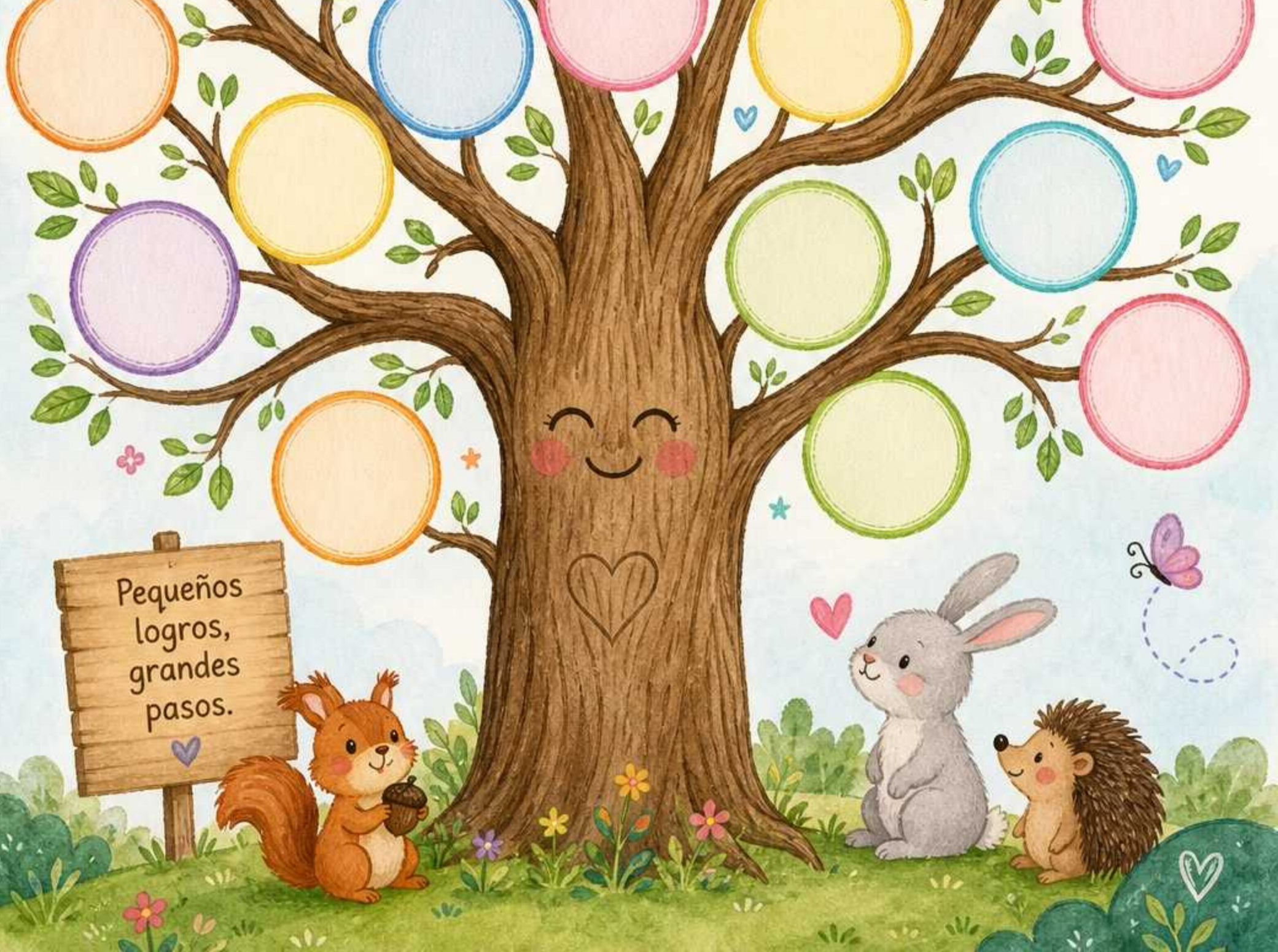
5. 

   Comer desayuno

6. 

   Cepillar mis dientes

Mi Árbol de Logros



Mis pequeñas tareas



1. Regar las plantas



2. Dar de comer a mi mascota



3. Quitar el polvo



4. Limpiar la mesa

¡Lo estás haciendo genial!

Mi Semáforo de Emociones



ROJO: ALTO

ALTO

Estoy enojado.
Necesito detenerme.



AMARILLO: PIENSO

?

Estoy triste o
preocupado.
Respiro y pienso
qué puedo hacer.



VERDE: SIGO

SIGO

Estoy feliz y tranquilo.
Puedo seguir adelante.



Reconozco mis emociones,
elijo mis acciones y me siento mejor.

Hoy elijo mi ropa

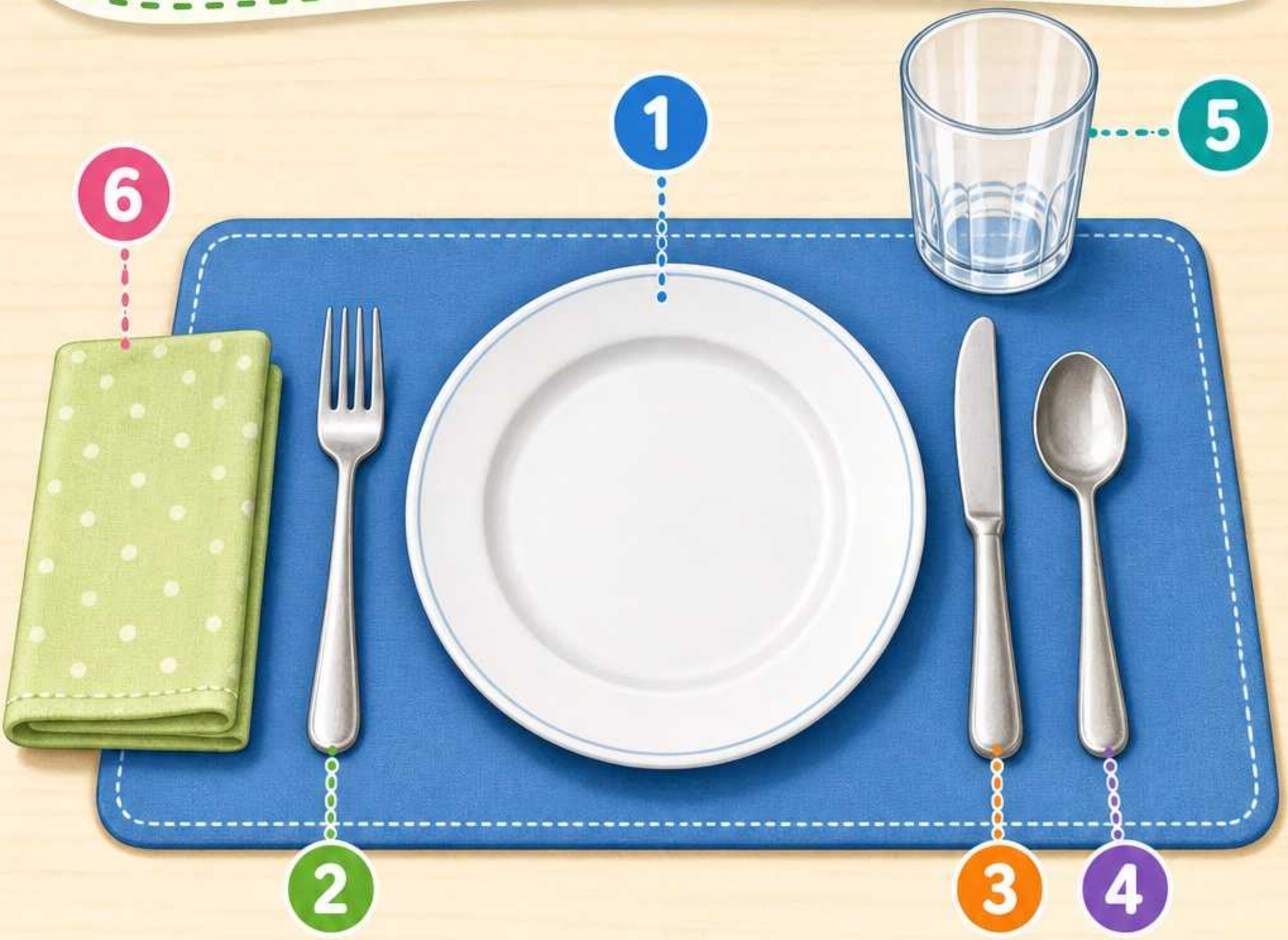
¿Qué clima hace hoy?



	Sol	Lluvia	Nieve
Camiseta	○	○	○
Pantalón	○	○	○
Chaqueta	○	○	○
Zapatos	○	○	○

¡Tú puedes!

Aprendo a poner la mesa



1. Plato



2. Tenedor



3. Cuchillo



4. Cuchara



5. Vaso



6. Servilleta



¡Pon cada cosa en su lugar y la mesa quedará perfecta!

Pasos para mi ducha



1. Desvestirse



2. Entrar al agua



3. Enjabonar el cuerpo



4. Lavar el cabello



5. Enjuagar



6. Secarse con la toalla



¿Qué hay en mi mochila?



School Bag Checklist

1. 

   Libros/ Carpetas

2. 

   Estuche

3. 

   Merienda/ Almuerzo

4. 

   Botella de agua

5. 

   Pañuelos

6. 

   Tarea (Homework)

Mi Rutina de Noche



1 Recoger los juguetes ☐



2 Ponerse la pijama ☐



3 Cenar ☐



4 Cepillarse los dientes ☐



5 Leer un cuento ☐



6 Dormir ☐