



DIRIGIDO A ALUMNOS CON SÍNDROME DE DOWN Y AL PROFESORADO

**DOWN**  
España

# Yo me organizo desde el centro educativo



Colabora:





# Yo me organizo desde el centro educativo

Colabora:

### **Coordinación de la edición:**

**Eva Betbesé Mullet** - Coordinadora de la Red Nacional de Educación Inclusiva.

**Ana Belén Rodríguez Plaza** - Asesora de Educación Inclusiva.

**Mónica Díaz Orgaz** - Departamento de Programas DOWN ESPAÑA.

Proyecto Conócete y Participa en colaboración con el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

### **Equipo de trabajo**

Entidades pertenecientes a la Red Nacional de Educación Inclusiva de DOWN ESPAÑA.

### **Imagen:**

Los símbolos pictográficos utilizados en esta publicación son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

### **Edita**

DOWN ESPAÑA. 2020

### **Diseño, maquetación e impresión**

APUNTO Creatividad

I.S.B.N: 978-84-09-22557-6

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

# Yo me organizo desde el centro educativo

## Índice

	Pág.
<b>Introducción</b> .....	<b>6</b>
<b>Mis rutinas</b> .....	<b>7</b>
<b>¿Cómo puedo entrenar mis rutinas?</b> .....	<b>8</b>
<b>Organización temporal</b> .....	<b>9</b>
<b>Actividad 1: Conoce el calendario</b> .....	<b>10</b>
<b>Actividad 2: ¿Cuánto falta?</b> .....	<b>11</b>
<b>Actividad 3: Controló mi tiempo</b> .....	<b>12</b>
<b>Actividad 4: Nuestras rutinas por la mañana</b> .....	<b>13</b>
<b>Organización de mis rutinas</b> .....	<b>16</b>
<b>Actividad 1: Mis rutinas al entrar al centro educativo</b> .....	<b>17</b>
<b>Actividad 2: Mis rutinas dentro del aula</b> .....	<b>19</b>
<b>Actividad 3: Mis rutinas al salir del aula</b> .....	<b>21</b>
<b>Mis normas, emociones y conductas</b> .....	<b>23</b>
<b>Actividad 1: Mis normas</b> .....	<b>24</b>
<b>Actividad 2: Mis emociones</b> .....	<b>26</b>
<b>Actividad 3: Pensar, sentir y actuar</b> .....	<b>27</b>
<b>Guía para el profesorado</b> .....	<b>28</b>

## Introducción

---

Esta guía te ayudará a organizar tus tareas en el centro educativo.

Con esta guía podrás aprender a organizar:  
tus actividades, tu tiempo, tus materiales y tu conducta.

Para poder ayudarte te hemos preparado,  
unos consejos y unas actividades,  
que te ayudarán a poner orden  
a todo lo que haces en tu colegio o instituto.

Sabemos que han cambiado algunas de tus rutinas,  
y que al principio puede que te cueste organizarte.

Pero estamos seguros de que pronto conseguirás organizarte.  
Solo necesitas aprender cómo hacerlo.

## **iA por ello!**

## Mis rutinas

Todos tenemos rutinas y tareas diarias en nuestro colegio o instituto, y necesitamos un orden para poder hacerlas.

### Las rutinas te van a permitir:

- Saber qué tienes que hacer en cada momento del colegio.
- Responder con seguridad a lo que tienes que hacer.

Te proponemos 3 ideas:

- **Crea tu propia rutina diaria en el colegio o instituto:**  
Establece un horario, un lugar y unas normas para hacerlas.
- **Ten constancia:**  
Es importante practicar para poder aprender las rutinas.
- **Prepara el ambiente:**  
Puedes tener un cartel con los pasos.

**Es importante saber lo que se espera de nosotros, para poder ponerlo en práctica.**

**Los profesores, directores y personal del centro educativo, te ayudarán a conocer esas rutinas, tareas y normas.**

## ¿Cómo puedo entrenar mis rutinas?

### 1 **Piensa.**

¿Qué tengo que hacer?

### 2 **Ordena.**

¿Cuáles son los pasos?

### 3 **Repasa.**

Comprueba que no te has saltado ningún paso.

### 4 **Practica.**

Felicítate cuando lo consigues  
y aprende de los errores.

## Organización temporal

---

En tu colegio o instituto es muy importante que organices tu tiempo.

### **Esta guía te ayudará a:**

- Conocer en qué día estás.
- Cuánto tiempo falta.
- Controlar tu tiempo.
- Saber organizar tus rutinas.
- Conocer tu horario escolar.

## Actividad 1: Conoce el calendario

### Calendario 2020

Enero							Febrero							Marzo							Abril						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5						1	2							1			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				
													30	31													

Mayo							Junio							Julio							Agosto						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5						1	2		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30		
																		31									

Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do		
		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31						
													30																

### Marca en el calendario los siguientes datos:

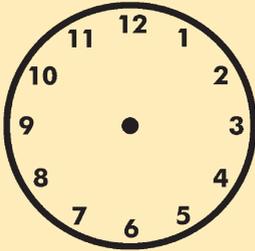
- 1 Marca en azul el mes en el que estamos.
- 2 Marca en naranja el día de hoy.
- 3 Marca en verde los días de la semana (no fin de semana).
- 4 Marca en rojo el fin de semana (sábado y domingo).

## Actividad 2: ¿Cuánto falta?

Dibuja las horas en el reloj y calcula cuanto tiempo falta.

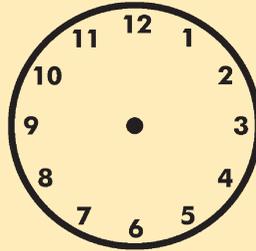
### Hora

Son las 4:00 h.



### Rutinas

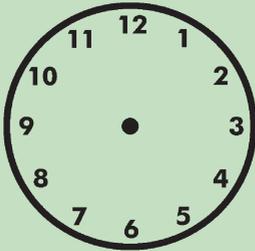
Cojo el autobús a las 4:05 h.



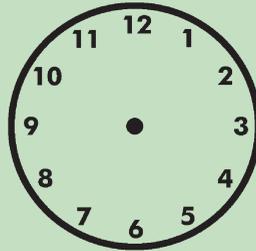
### Cuánto falta

¿Cuántos minutos faltan?

Son las 8:45 h.

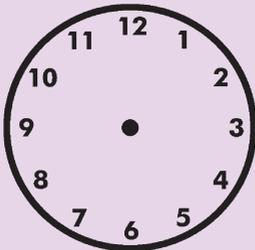


Entro al colegio a las 9:00 h.

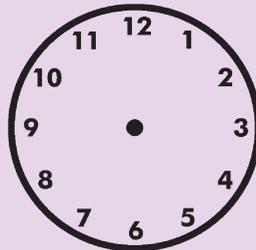


¿Cuántos minutos faltan?

Son las 13:40 h.



Salgo del colegio a las 14:00 h.



¿Cuántos minutos faltan?

## Actividad 3: Controlo mi tiempo

Calcula cuanto tiempo tardas en hacer cada rutina.  
Y adivinarás a qué hora tienes que poner el despertador.



En el cole debo estar  
a las 9 y cuarto



Rutinas	Tiempo que tardas	A qué hora empiezo
 Caminar al colegio / instituto.	10 minutos	
 Coger mi material.	5 minutos	
 Lavarme.	10 minutos	
 Vestirme.	10 minutos	
 Desayunar.	15 minutos	

Tengo que poner el despertador a las \_\_\_\_\_ horas.

## Actividad 4: Nuestras rutinas por la mañana

Nos ponemos en grupo a conversar sobre **nuestras rutinas por la mañana**.

**Pon en orden tus tareas antes de venir al colegio o instituto:**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

**¿Qué es lo que más te cuesta hacer antes de venir al colegio?**

---

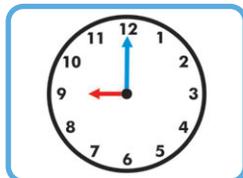
**¿Llegas pronto al colegio o instituto?. ¿Por qué?**

---

### Cartel: Mi horario diario

- Haz un horario con las asignaturas de cada día.
- Busca un dibujo para cada una de las asignaturas.  
Puedes encontrar muchas imágenes en la web:  
[www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Plastifica y llévate tu horario diario al colegio cada día.

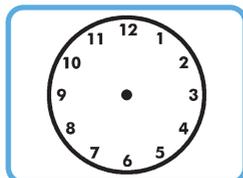
## HORARIO DIARIO: LUNES



9:00 h



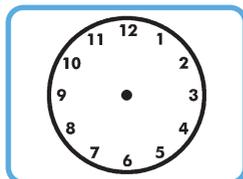
Educación física.



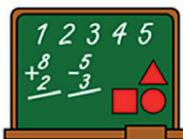
10:00 h



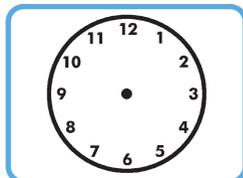
Lengua.



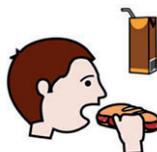
11:00 h



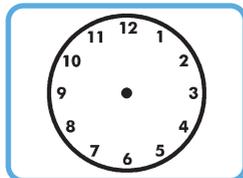
Matemáticas.



11:45 h



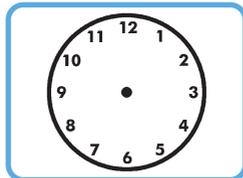
Recreo.



12:15 h



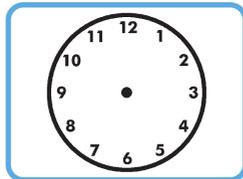
Arte.



13:00 h



Ciencias naturales.



14:00 h



Comedor.

## Horario semanal y mensual

- También puedes hacer un calendario semanal o mensual.
- Estos calendarios te pueden ayudar a recordar fechas importantes.
- En esta etapa, y debido al COVID-19, estos calendarios son muy importantes.  
Los calendarios te ayudan a preparar y anticipar posibles cambios y situaciones.

### Por ejemplo:

- Días presenciales / Días educación virtual en casa.
- Excursiones.
- Días de fiesta.

## Septiembre 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	 9	10	11	12	13
14	15	 16	17	 18	19	20
21	22	 23	24	25	26	27
28	29	 30				

## Organización de mis rutinas:

---

En tu centro educativo es muy importante, que organices tus rutinas.

### Esta guía te ayudará a:

- Organizar tus rutinas al entrar al centro educativo.
- Organizar tus rutinas en el aula.
- Organizar tus rutinas al salir del centro educativo.

## Actividad 1: Mis rutinas al entrar al centro educativo

¿Qué hacemos cuando llegamos al centro educativo?

---

---

Pon tus tareas más importantes en orden:

1

2

3

4

5

**Es importante incorporar las nuevas rutinas.**

**Higiene en tiempos de coronavirus:**

**Lavado de manos, mascarilla, distancia,  
control de temperatura, etc.**

### Cartel: Mis rutinas al entrar al colegio o instituto

- Haz un cartel con las rutinas de cada día.
- Busca un dibujo para cada una de las rutinas.  
Puedes encontrar muchas imágenes en la web:  
[www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Podéis ponerlo en un lugar visible para recordarlo cada día.
- También podéis llevarlo a casa para aprenderlo.

## Mis rutinas al entrar en el centro educativo

1°



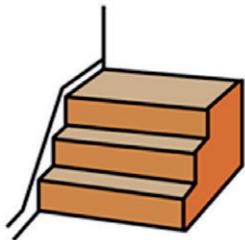
Ponerse en fila.  
Mantener la distancia.

2°



Lavarse las manos.

3°



Subir la escalera.

4°



Sentarte en tu sitio.  
No mover las mesas.

## Actividad 2: Mis rutinas dentro del aula

**¿Qué hacemos cuando llegamos al aula?**

---

---

**Pon tus tareas más importantes en orden:**

**1**

---

**2**

---

**3**

---

**4**

---

**5**

---

**Es importante incorporar las nuevas rutinas con motivo del coronavirus:  
Ir al baño, beber agua, compartir material, uso de mascarilla, etc.**

### **Cartel: Mis rutinas dentro del aula**

- Haz un cartel con las rutinas dentro del aula.
- Busca un dibujo para cada una de las rutinas. Puedes encontrar muchas imágenes en la web: [www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Podéis ponerlo en un lugar visible para recordarlo cada día.
- También podéis llevarlo a casa para aprenderlo.

## Mis rutinas dentro del aula

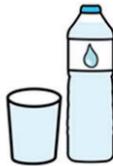
1°



No levantarse de la silla.

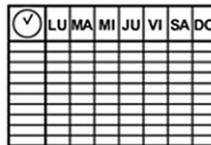
Pedir permiso.

2°



Beber agua.

3°



Mirar el horario.

4°



Preparar el libro y el cuaderno de la asignatura.

5°



Pedir permiso para ir al baño.

6°



Preguntar si no entiendo algo.

## Actividad 3: Mis rutinas al salir de mi aula

¿Qué hacemos cuando salimos del aula?

---

---

Pon tus tareas más importantes en orden:

1

2

3

4

5

**Es importante incorporar las nuevas rutinas con motivo del coronavirus:**

**Lavado de manos, distancia, uso de mascarilla, etc.**

### Cartel: Mis rutinas al salir del aula

- Haz un cartel con las rutinas al salir del colegio o instituto.
- Busca un dibujo para cada una de las rutinas. Puedes encontrar muchas imágenes en la web: [www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Podéis ponerlo en un lugar visible para recordarlo cada día.
- También podéis llevarlo a casa para aprenderlo.

## Mis rutinas al salir del aula

1º



Recogemos el material:  
libros, estuche,  
agenda.

2º



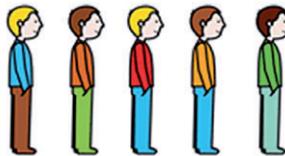
Recogemos la ropa  
y accesorios:  
Chaqueta, abrigo,  
bufanda.

3º



Nos ponemos la  
mascarilla.

4º



Ponerse en fila.  
Mantén la distancia.

5º



Nos lavamos las  
manos.

## Mis normas, emociones y conductas

---

En tu centro educativo es muy importante, que organices tus normas, emociones y conductas.

### Esta guía te ayudará a:

- Conocer las normas del centro educativo.
- Reconocer tus emociones.
- Mejorar tu conducta.

## Actividad 1: Mis normas

**¿Qué normas tenéis en el centro educativo?**

---

---

---

**¿Qué normas tenéis en la clase?**

---

---

---

**¿Cuál te cuesta más cumplir?. ¿Por qué?**

---

---

---

---

### Cartel:

- Haz tu carpeta con las normas más importantes.
- Comprueba qué normas has cumplido cada día.
- Comprueba las normas que no has cumplido cada día.
- Pon el círculo verde cuando hayas cumplido tus normas del día.
- Pon un premio semanal por cumplir tus normas de la semana.

## Mis normas



Mantenerse sentado.



Levantar la mano para hablar.



Mantener la distancia en la fila.



Pedir permiso para ir al baño.



Tardar poco tiempo en entrar a la clase.

Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes



Mi premio esta semana es:

Ir al cine.



## Actividad 2: Mis emociones

**Cuándo te pasa algo que no te gusta. ¿Cómo te sientes?**

---

---

---

---

**¿Qué haces cuando algo no te gusta?**

---

---

---

---

**¿Con qué personas sueles hablar de lo que te ha pasado?**

---

---

---

---

¿Cómo me siento hoy?

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué ha ocurrido?

---

---

---

---



## Actividad 3: Pensar, sentir y actuar

Escribe situaciones del colegio o instituto.  
en las que no sabías qué tenías que hacer.

Situación	¿Qué pensaste?	¿Qué sentiste?	¿Qué hiciste?

## Guía para el profesorado

### ■ Recomendaciones para organizar el curso escolar con motivo del COVID-19.

- 1** Abordar las **necesidades socioemocionales** de nuestros alumnos y crear vínculos sólidos con ellos.
- 2** Ofrecer **sistemas de comunicación** efectivos para escuchar y apoyar a los alumnos y a sus familias.
- 3** Ofrecer diferentes actividades de un mismo contenido basándote en las **múltiples capacidades** (8 inteligencias múltiples).
- 4** Conocer los **intereses y necesidades** que nuestros alumnos han tenido durante el confinamiento.
- 5** **Reorganizar el currículo.**
- 6** Educar por **competencias.**
- 7** Seguir utilizando los **recursos digitales.**
- 8** Recordar que la enseñanza **no son solo deberes.**
- 9** Diseñar nuestras clases teniendo como guía el **diseño universal de aprendizaje.**
- 10** **Cambiar las metodologías** de enseñanza: con propuestas concretas como gamificar los aprendizajes, flipped classroom, aprendizaje basado en proyectos...
- 11** Desarrollar **medidas organizativas** para asegurar las medidas sanitarias.
- 12** Potenciar el **vínculo entre el alumnado.**

## ¿En qué consiste el entrenamiento en las autoinstrucciones?

Para enseñar a vuestros alumnos y alumnas a ser autónomos podéis utilizar las autoinstrucciones. Las autoinstrucciones es una técnica cognitiva diseñada por Donald Meichenbaum. Su objetivo es la modificación del diálogo interno del niño o niña a la hora de realizar una tarea o afrontar una situación. El objetivo de la técnica es conseguir modificar el comportamiento mediante el autodiálogo para mejorar una habilidad, consiguiendo autocontrol o solucionando un problema. Cada autoinstrucción es un paso para resolver la situación o actividad.

La mayoría de niños hacen este proceso de manera automática, pero otros lo han de aprender y lo han de entrenar. Desde las primeras aplicaciones de las autoinstrucciones, que se hicieron en niños hiperactivos, se ha puesto de manifiesto la eficacia de esta técnica aplicada a niños impulsivos, con déficit atencional, con falta de autocontrol, con trastornos de ansiedad y con dificultades de aprendizaje en general.

En el ámbito educativo también se ha utilizado con éxito para introducir y automatizar hábitos y procedimientos de trabajo con todo el alumnado.

### **El procedimiento de autoinstrucciones completo consta de cinco fases:**

#### ■ **I. Modelado cognitivo:**

El adulto actúa como modelo y lleva a cabo una tarea, mientras el adulto va diciendo en voz alta cada cosa que hace. Los niños escuchan.

#### ■ **II. Guía externa en voz alta:**

El niño lleva a cabo la misma tarea propuesta, y el adulto le dice lo que tiene que hacer por pasos.

#### ■ **III. Autoinstrucciones en voz alta:**

El niño vuelve a hacer la tarea y se dice a sí mismo en voz alta lo que tiene que hacer por pasos.

## ■ IV. Autoinstrucciones enmascaradas:

El niño lleva a cabo la tarea y se dice a sí mismo en voz muy baja lo que tiene que hacer por pasos.

## ■ V. Autoinstrucciones encubiertas:

El niño realiza su tarea, sin hablar, mientras que va pensando los pasos de la tarea.

## Los apoyos visuales

Por otro lado podéis también utilizar pictogramas o fotografías para ayudar a vuestro alumno o alumna a:

- Comprender lo que tiene que hacer.
- Ordenar los pasos que tiene que seguir.
- Prepararse para una situación nueva.
- Expresar lo que le pasa.
- Expresar lo que quiere.
- Expresar lo que siente, sus emociones.
- Conocer conceptos abstractos como el tiempo.

**El papel del adulto es ayudar al niño o niña a adquirir hábitos de autonomía.**

**Es importante ir retirando la ayuda poco a poco, hasta que pueda hacerlo de manera autónoma.**

**Con práctica y constancia conseguiremos que aprendan las rutinas más rápido.**

**¡A por ello!**



# Yo me organizo desde el centro educativo



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Down 21 Sevilla · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Down Sevilla y Provincia · Fundación Los Carriles **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundació Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidio **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

