

Día 26 - M.I.S.: Transiciones y cambios — pasar de A a B sin drama

Este material te ayuda a anticipar y cerrar actividades con menos bloqueos. Usa los apoyos visuales para mostrar qué viene ahora, cuánto tiempo queda y qué opción hay si necesita regularse. Recomendación: escoge 1–2 apoyos y úsalos siempre igual.

Regla 1–2–3 para cada transición

| 1) Anticipo | 2) Tiempo | 3) Opción de calma |
|-------------------------------|--------------------------------|---|
| “Ahora jugar — Después cenar” | Temporizador visual (3–10 min) | Pausa breve / Objeto ancla / Movimiento corto |

Señales tempranas para ofrecer apoyo

- Se queda ‘pegado’ a la tarea o no mira cuando le hablas.
- Frunce el ceño, manos inquietas, ritmo acelerado o muy lento.
- Dice ‘después’ en bucle, evita contacto o sube el tono.

Cómo usar este pack

Imprime en color, plastifica si puedes y pega velcro en las tiras ‘Ahora/Después’ y ‘Próximo/Luego/Después’. El temporizador puede ser una app (Time Timer / Visual Timer).

Tira visual — AHORA / DESPUÉS

| | |
|---------|--|
| AHORA | |
| DESPUÉS | |

Tira visual — AHORA / DESPUÉS (variante horizontal)

| | | | | |
|-------|--|---|---------|--|
| AHORA | | → | DESPUÉS | |
|-------|--|---|---------|--|

Cadena de 3 pasos — PRÓXIMO / LUEGO / DESPUÉS

| | | | | | |
|----------------|--|--------------|--|----------------|--|
| PRÓXIMO | | LUEGO | | DESPUÉS | |
|----------------|--|--------------|--|----------------|--|

Tarjetas de transición (recortables)

| | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| ■ ■ TEMPORIZADOR | ■ ■ PAUSA 2-3 MIN | ■ OBJETO ANCLA | ■ VUELVO DESPUÉS |
| ■ SILENCIO | ■ NECESITO AYUDA | ■ MOVIMIENTO CORTO | ■ AGUA / RESPIRAR |

Tip: pega velcro en la parte trasera y colócalas en la tira AHORA/DESPUÉS.

Guion breve para una transición difícil

| | |
|----------------------|---|
| Situación | Pantallas → Ducha (tarde) |
| Anticipo | Mostramos 'AHORA pantallas – DESPUÉS ducha'. Elegir toalla A/B. |
| Tiempo | Temporizador visual 5–7 min a la vista. |
| Opción calma | Si protesta: Pausa 2 min con objeto ancla y volvemos. |
| Cierre amable | "Se acabó lo rojo. Gracias por venir. Ducha y música favorita." |

Registro exprés (7 días)

| Día | ¿Anticipé? | ¿Tiempo visible? | ¿Opción de calma? | Nivel de protesta (■/■/■) |
|------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |