































30 DÍAS DE ACTIVIDADES SENSORIALES

Calendario visual para planificar y registrar actividades sensoriales

Diseñado para niños con autismo – Uso en casa y escuela

 Manos exploradoras	 Lluvia de espuma	 Camino de dedos	 Tesoro escondido	 Manos de artista	 Frío o caliente
 Masaje de nubes	 Camino de pies	 Saltos de rana	 Pies en agua	 Montaña sensorial	 Carrera de medias
 Caminar animales	 Relajación pies	 Sonidos casa	 Tambor corazón	 Baile emociones	 Silencio mágico
 Instrumentos caseros	 Escucha cuento	 Danza con telas	 Caza de colores	 Luces y sombras	 Botella mágica
 Rompecabezas visual	 Miradas hablan	 Carrera colores	 Relax visual	 Respiramos juntos	 Abrazo de manta




































Semana 1 – Tacto y texturas (manos)

Día 1 Manos exploradoras  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 2 Lluvia de espuma  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 3 Camino de dedos  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 4 Tesoro escondido  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 5 Manos de artista  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 6 Frio o caliente  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 7 Masaje de nubes  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 
---	---	--	---	---	--	--




































Semana 2 – Propiocepción y equilibrio (pies y cuerpo)

Día 8 Camino de pies felices  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 9 Saltos de rana  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 10 Pies en el agua  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 11 Montaña sensorial  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 12 Carrera de medias  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 13 Caminar como animales  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 14 Relajación de pies  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 
--	---	---	---	---	--	--













Semana 3 – Audición y ritmo (escuchar y moverse)

Día 15 Sonidos de la casa  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 16 Tambor del corazón  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 17 Baile de las emociones  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 18 Silencio mágico  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 19 Instrumentos caseros  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 20 Escucha el cuento  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 21 Danza con telas  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 
--	--	--	---	--	---	---

Semana 4 – Vista y coordinación ojo-mano (ver y descubrir)


Día 22 Caza de colores  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 23 Luces y sombras  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 24 Botella mágica  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 25 Rompecabezas visual  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 26 Miradas que hablan  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 27 Carrera de colores  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 28 Relax visual  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 
---	---	--	---	--	--	--


Semana 5 – Autorregulación y emociones (relajarse y conectar)


Día 29 Respiramos juntos  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	Día 30 Abrazo de manta  <input type="checkbox"/> Hecho    Notas... 	 Notas generales Observaciones del mes...	 Próximos objetivos Actividades para continuar...			
---	---	--	--	--	--	--


DÍA 1


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 2


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 3


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 4


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 5


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 6


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 7


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 8


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 9


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 10


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 11


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 12


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 13


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 14


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 15


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3

4

5

DÍA 16


Rutina diaria – Marcar cada día completado


Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 17


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2

3

4

5

DÍA 18

Rutina diaria – Marcar cada día completado


Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3

4


5


DÍA 19


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4

5


DÍA 20

Rutina diaria – Marcar cada día completado


Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 21


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 22


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3

4


5


DÍA 23


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 24


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Difícil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 25


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Dificil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3

4


5

DÍA 26


Rutina diaria – Marcar cada día completado


Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Dificil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 27


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Dificil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2

3


4

5

DÍA 28

Rutina diaria – Marcar cada día completado


Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Dificil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5


DÍA 29


Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Dificil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2


3


4


5

DÍA 30

Rutina diaria – Marcar cada día completado



Despertar
☐


Comida
☐


Juego
☐


Calma
☐


Baño
☐


Dormir
☐

Escala de tolerancia sensorial del día

1 = Muy difícil | 2 = Dificil | 3 = Regular | 4 = Bien | 5 = Muy bien

1

2

3

4

5