4. NOS ORIENTAMOS EN EL TIEMPO CON PICTOGRAMAS

- INTRODUCCIÓN
- 4.1 Aprendemos rutinas de actividades cotidianas
- 4.2 Anticipamos las tareas que vamos a realizar
- 4.3 Anticipamos con SequenciAAC
- 4.4 Organizamos nuestra agenda visual
- 4.5 Creamos una agenda con PictogramAgenda
- 4.6 Creamos un calendario
- SOFTWARE COMPLEMENTARIO

Copyright 2026

INTRODUCCIÓN

M4. NOS ORIENTAMOS EN EL TIEMPO CON PICTOGRAMAS

La organización y estructuración del tiempo son dos elementos fundamentales en el desarrollo integral de cualquier persona y **facilitan la planificación y secuenciación de diferentes actividades** y tareas que realizamos a menudo en nuestra vida cotidiana.

Las dificultades en la orientación temporal generan situaciones que dificultan la satisfacción de necesidades básicas, los aprendizajes y la socialización. En muchas ocasiones, la falta de previsión puede generar la aparición de la ansiedad y/o de conductas disruptivas, debido a esta falta de previsión.

Las rutinas con pictogramas, los materiales de anticipación y las agendas visuales son elementos fundamentales para organizar las actividades y fomentar el **desarrollo de la autonomía** personal de forma progresiva.

OBJETIVOS

Los **objetivos** que se pretenden alcanzar en este módulo son:

- Comprender la importancia de los apoyos visuales en la secuenciación y planificación de cualquier actividad o tarea.
- Conocer ejemplos de rutinas, anticipaciones y agendas con pictogramas.
- Utilizar software para elaborar o adaptar actividades de este tipo. SequenciAAC, PictogramAgenda y Generador de calendarios.

CONTENIDOS

- Página web de ARASAAC

Copyright 2026

- Aula Abierta de ARASAAC
- SequenciAAC
- PictogramAgenda
- Generador de calendarios de ARASAAC

Este módulo se divide en cinco unidades:

4.1 Aprendemos rutinas de actividades cotidianas 4.2 Anticipamos las tareas que vamos a realizar 4.3 Realizamos una secuencia/anticipación con SequenciAAC 4.4 Organizamos nuestra agenda visual 4.5 Creamos una agenda con PictogramAgenda 4.6 Creamos un calendario

Copyright 2026

4.1 Aprendemos rutinas de actividades cotidianas

La elaboración de **rutinas con pictogramas ayuda a las personas a estructurar** de forma ordenada **todos los pasos necesarios para la realización de una actividad de la vida cotidiana**: lavar las manos, cepillar los dientes, ir al colegio, etc.

Las rutinas bien diseñadas **ayudan a organizar aprendizajes** que podemos generalizar a distintos ámbitos para **favorecer el desarrollo de la autonomía personal.**



ARASAAC

Copyright 2026

En el apartado de **Materiales de la página web** de ARASAAC, podrás visualizar algunos **ejemplos de rutinas** de la vida diaria.

Copyright 2026

4.2 Anticipamos las tareas que vamos a realizar

Los **tableros de anticipación** con pictogramas **preparan a la persona para la realización de una serie de actividades** que se van a realizar próximamente y cuya falta de información puede ocasionar una situación disruptiva no prevista.

En estos tableros, **planificamos y desglosamos los distintos pasos que componen la actividad** general mediante pictogramas o mediante frases con texto y pictogramas, dependiendo de las capacidades y características individuales de cada persona.





Copyright 2026

En este apartado del Aula Abierta de ARASAAC, puedes ver algunos **ejemplos de materiales** para trabajar la **anticipación**.

Copyright 2026

4.3 Anticipamos con SequenciAAC

¿Qué es?

SequenciAAC es una **aplicación web** gratuita que permite elaborar e imprimir **secuencias visuales** para la comprensión, anticipación y ejecución de actividades y tareas de la vida cotidiana.

Al ser una webapp no necesita instalación siendo una de sus mayores ventajas el que se pueda **utilizar desde diferentes tipos de dispositivo** (ordenador, tableta o Smartphone) y bajo **cualquier sistema operativo** (Windows, Apple, Linux, Android e IOs).

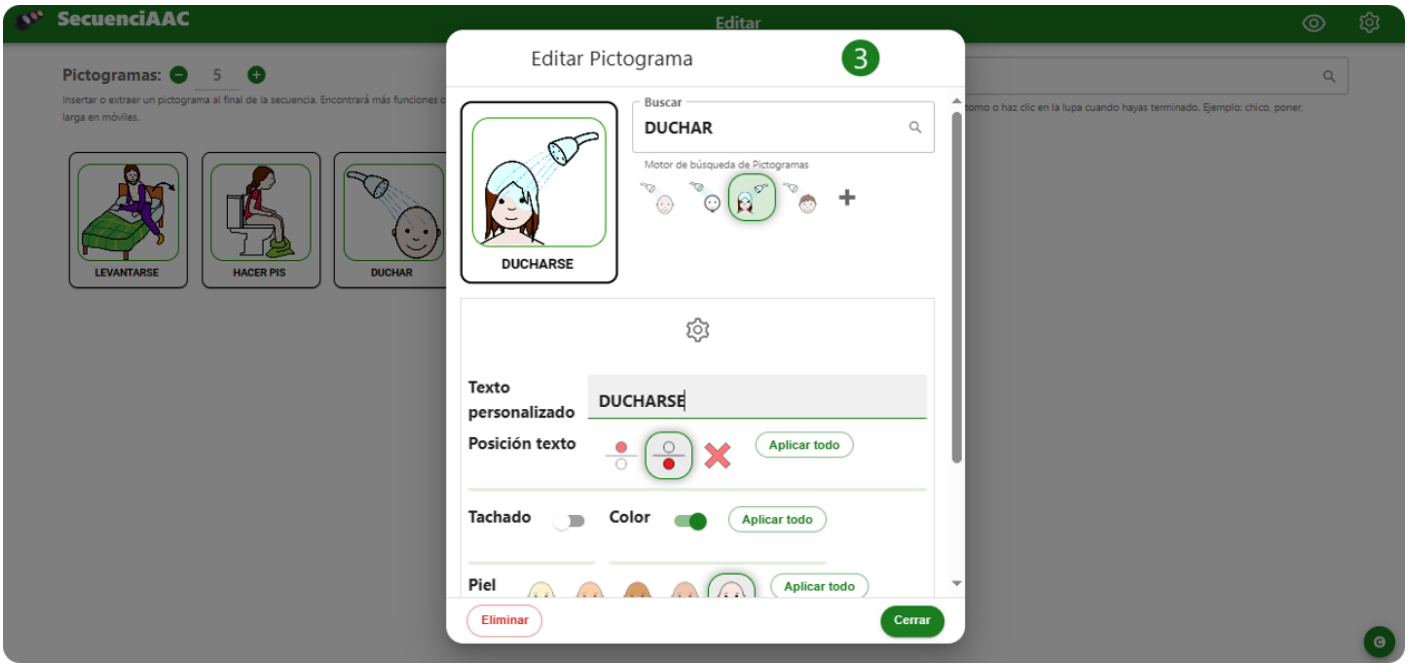
¿Cómo funciona?

La aplicación permite realizar secuencias **introduciendo desde el inicio el número de celdas/pasos que se desee**, en la parte superior izquierda, **o la secuencia misma, escrita en el cuadro de búsqueda** de la parte superior derecha**.**

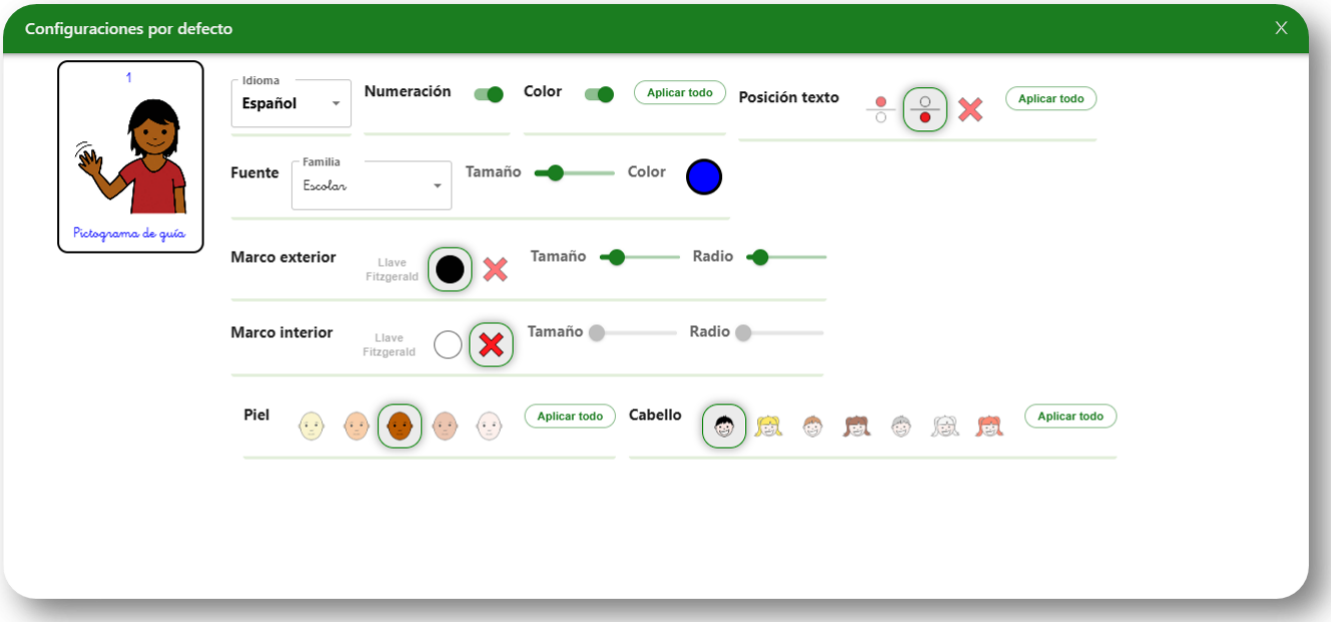


Una vez tenemos la secuencia establecida, la app permite **editar** los pictogramas y las celdas de forma individual, desde cada una de las casillas de la secuencia,

Copyright 2026

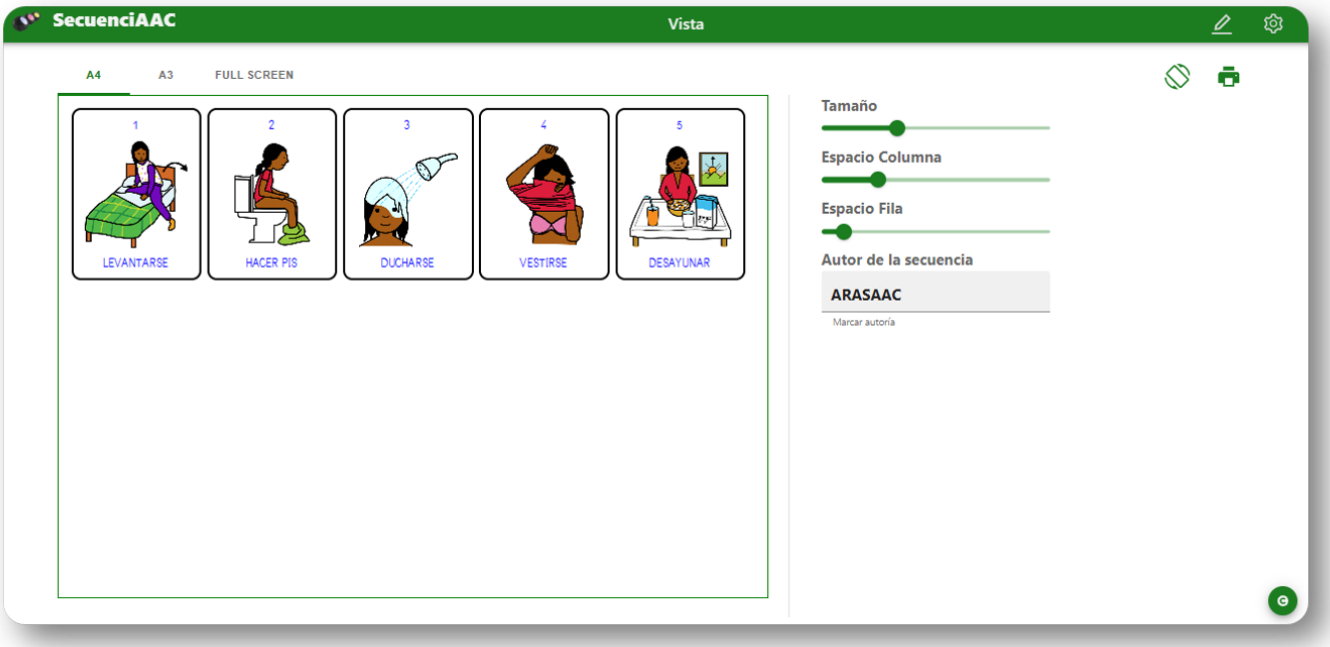


o de forma global a través de los ajustes, **Configuración** por defecto, que aparece en la esquina superior derecha. Lo que permitirá ajustar y personalizar la secuencia a los distintos usuarios o secuencias que se planteen, permitiendo así mismo una mayor personalización configurando una secuencia numerada, pictogramas en blanco y negro o color, tachado, color de los marcos, o posición de texto, así como el tipo, color y tamaño de la fuente.



Copyright 2026

Así mismo, desde la pantalla de **previsualización** se puede establecer el **tamaño del papel a imprimir**, la **orientación de la página** y la **disposición de las celdas** en la misma.



Y finalmente **imprimirla** (o guardarla como PDF desde la propia impresora).



Aprendemos a utilizar SequenciAAC

https://aulaabierta.arasaac.org/sequenciaac

https://demo.arcade.software/Ce5zpwWFaNQWmefG0kuO?embed

Copyright 2026

4.4 Organizamos nuestra agenda visual

El objetivo principal de las **agendas visuales** con pictogramas es **potenciar la comunicación funcional** a través de la identificación y evocación de las actividades que se van a realizar o han realizado durante un periodo concreto de tiempo.



Las agendas visuales son un **elemento complementario a cualquier actividad de anticipación y ayudan a mejorar la respuesta emocional**, ante cualquier situación futura, para las personas que tienen dificultades de previsión.



También son un elemento fundamental para la **comunicación bidireccional entre el colegio y la familia, y viceversa.**

En el apartado de **Materiales de la página web de ARASAAC**, podrás visualizar algunos ejemplos de distintos tipos de agendas.

Copyright 2026

4.5 Creamos una agenda con PictogramAgenda

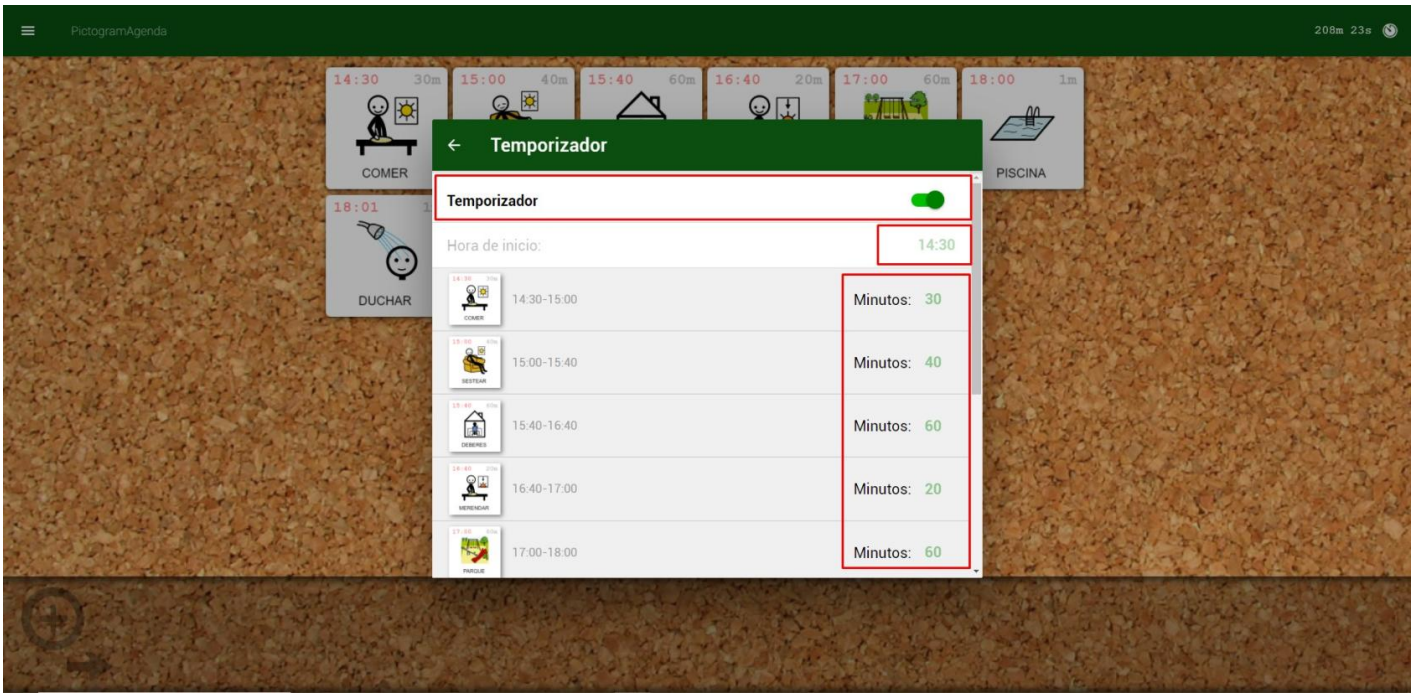
PictogramAgenda es una aplicación informática, disponible para PC y dispositivos móviles, que **facilita la generación y uso de agendas visuales con pictogramas de ARASAAC.**



Esta aplicación **permite configurar y ordenar una secuencia de imágenes** que formarán la **agenda visual** de forma individual para cada persona.

Tiene **dos modos de funcionamiento**. Uno **manual** en el que nosotros somos los que controlamos la duración de cada actividad y la vamos dando por finalizada (como en la captura mostrada anteriormente) y un **modo programado y automatizado** en el que establecemos una hora de comienzo de la agenda y la duración de cada una de las actividades siendo el sistema el que automáticamente se encarga de ir pasando de una a otra actividad.

Copyright 2026





La aplicación PictogramAgenda funciona desde un **navegador web** (http://webapp.pictogramagenda.es/home) como webapp o puede instalarse la app correspondiente en Android e iOs.

Para **aprender a instalarla y acceder a los videotutoriales**, te recomendamos que visites esta página del **Aula Abierta de ARASAAC**.

Copyright 2026

4.6 Creamos un calendario

Los c**alendarios** son un recurso complementario más para ayudar a la persona a situarse temporalmente a lo largo de un mes concreto. Para poder crear nuestros propios calendarios personalizados se propone el uso del **Creador de Calendarios de ARASAAC**.

En el calendario se pueden establecer las actividades, acontecimientos o rutinas adecuadas para cada uno de los días de dicho mes.



Para aprender su funcionamiento te aconsejamos visites el **tutorial** disponible en el **Aula Abierta**

Para acceder a esta y otras herramientas online te recomendamos visites la página de **Software CAA** del portal ARASAAC.

Copyright 2026

SOFTWARE COMPLEMENTARIO

PARA SABER MÁS

Software complementario

Otras APPs que nos permiten regular el paso del tiempo son:

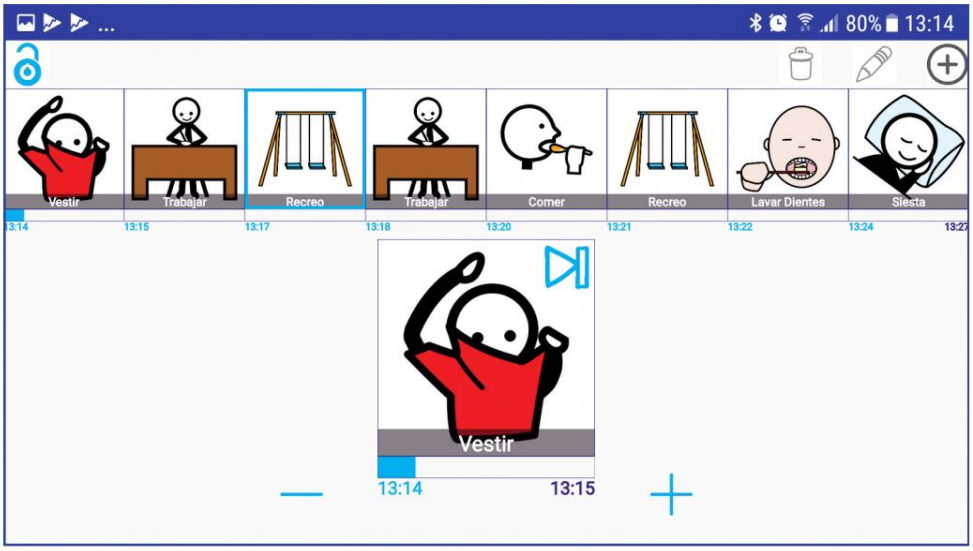
1- GESTIAC (Gestión del Tiempo y la Actividad)

APP para **Android** a través de la cual las personas con dificultades en la **organización el tiempo** pueden comprender de forma integrada y global tanto las actividades, como el tiempo que transcurre durante las mismas.

GESTIAC permite **elaborar rutinas**. Desde la aplicación, podemos configurar cada rutina con un número variable de actividades (hasta un máximo de 8) y definir el tiempo que durará cada una de ellas. La rutina puede tener una hora de comienzo establecida aunque, siempre, podremos ejecutarla a cualquier hora fuera de la configurada.

Aplicación desarrollada por **Ignacio Calle** en colaboración con la **Autismo Burgos**.

Copyright 2026



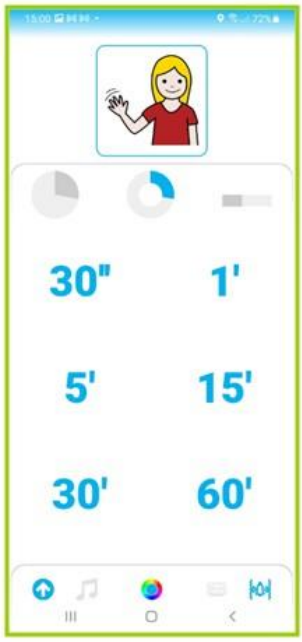


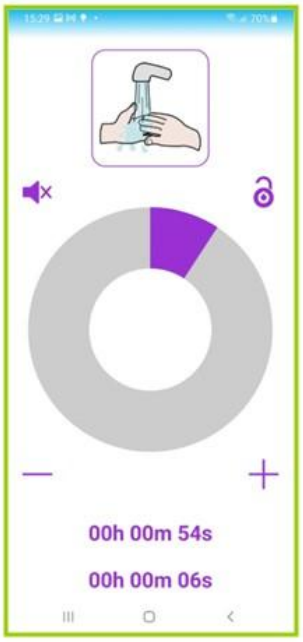
2- TEMPUS

Tempus es una aplicación que facilita la **organización del tiempo**. Es posible c**onfigurar un reloj** con **cuenta atrás** para una situación de **espera** o para realizar una **tarea compleja** (cepillarse los dientes o darte una ducha). Tempus permite, además, personalizar el entorno según tus necesidades: colores, tipo de reloj, música y pictograma en pantalla.

Aplicación desarrollada por **Ignacio Calle** en colaboración con la **Autismo Burgos**.







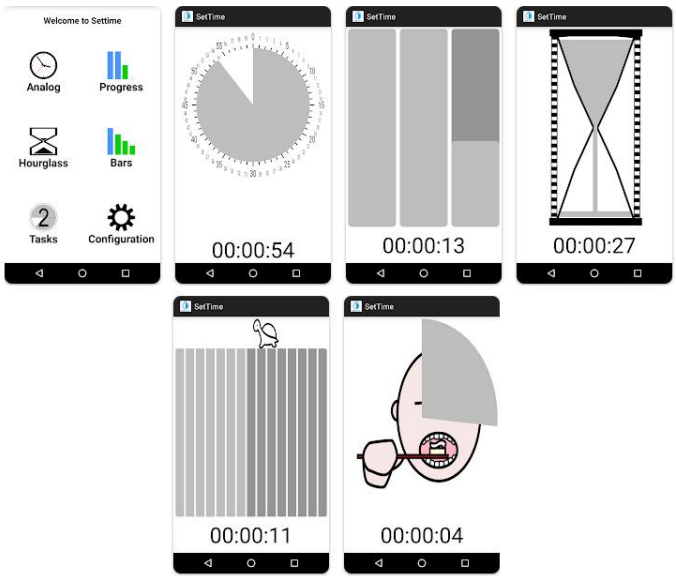




3- SetTime

APP para **Android** que ofrece un grupo de contadores de tiempo altamente configurables.

Esta aplicación permite crear cinco diferentes tipos de **contadores de tiempo**: **analógico, progreso, reloj de arena, barras y tareas**. Todos los contadores son altamente configurables, así como el aspecto completo de la aplicación. Aplicación desarrollada por **Accegal**.



APP

SetTime

La App puede ser descargada desde la web enlazada o desde la Google Play.