

# 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 Organizamos nuestra agenda visual](#)
- [4.4 Creamos una agenda con PictogramAgenda](#)
- [4.5 Creamos un calendario](#)
- [SOFTWARE COMPLEMENTARIO](#)

# 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. PictogramAgenda y Generador de calendarios.

## CONTENIDOS

- Página web de ARASAAC
- Aula Abierta de ARASAAC
- PictogramAgenda
- Generador de calendarios de ARASAAC



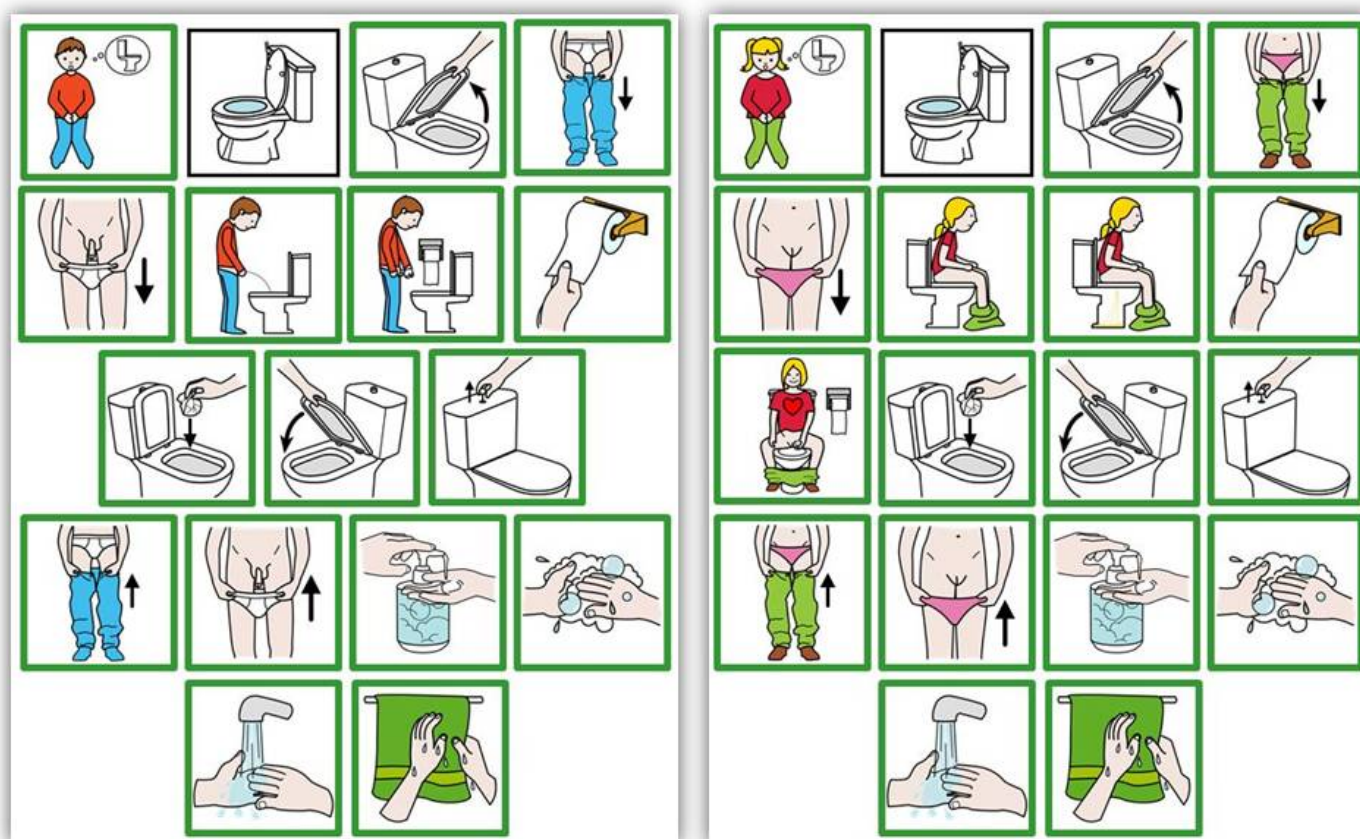
Este módulo se divide en cinco unidades:

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

## 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.





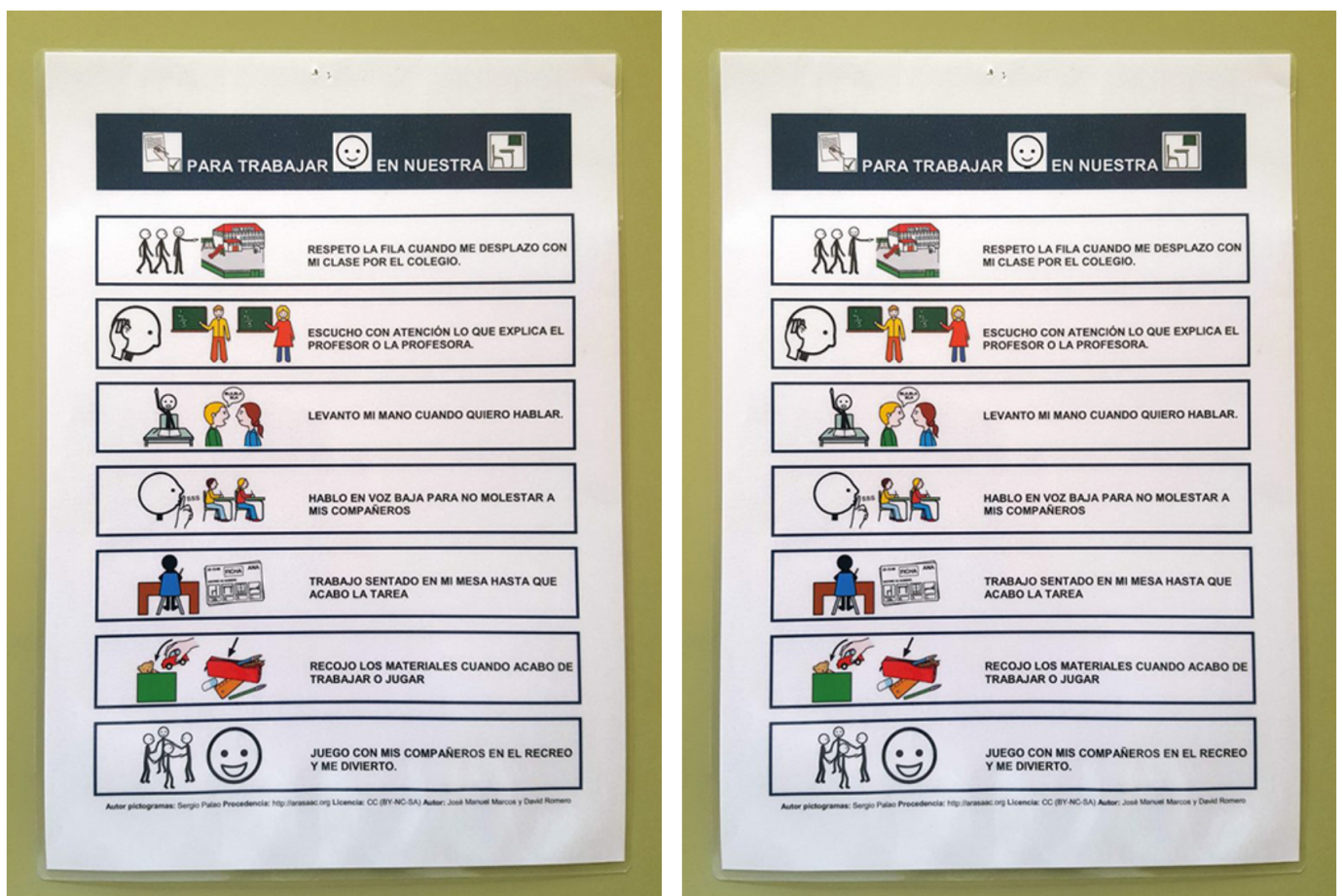
En el apartado de Materiales de la página web de ARASAAC, podrás visualizar algunos ejemplos de rutinas de la vida diaria.

<https://arasaac.org/materials/search/rutina>

## 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.



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



<http://aulaabierta.arasaac.org/materiales-caa-anticipacion>



## 4.3 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:

<https://arasaac.org/materials/search/agenda>

## 4.4 Creamos una agenda con PictogramAgenda

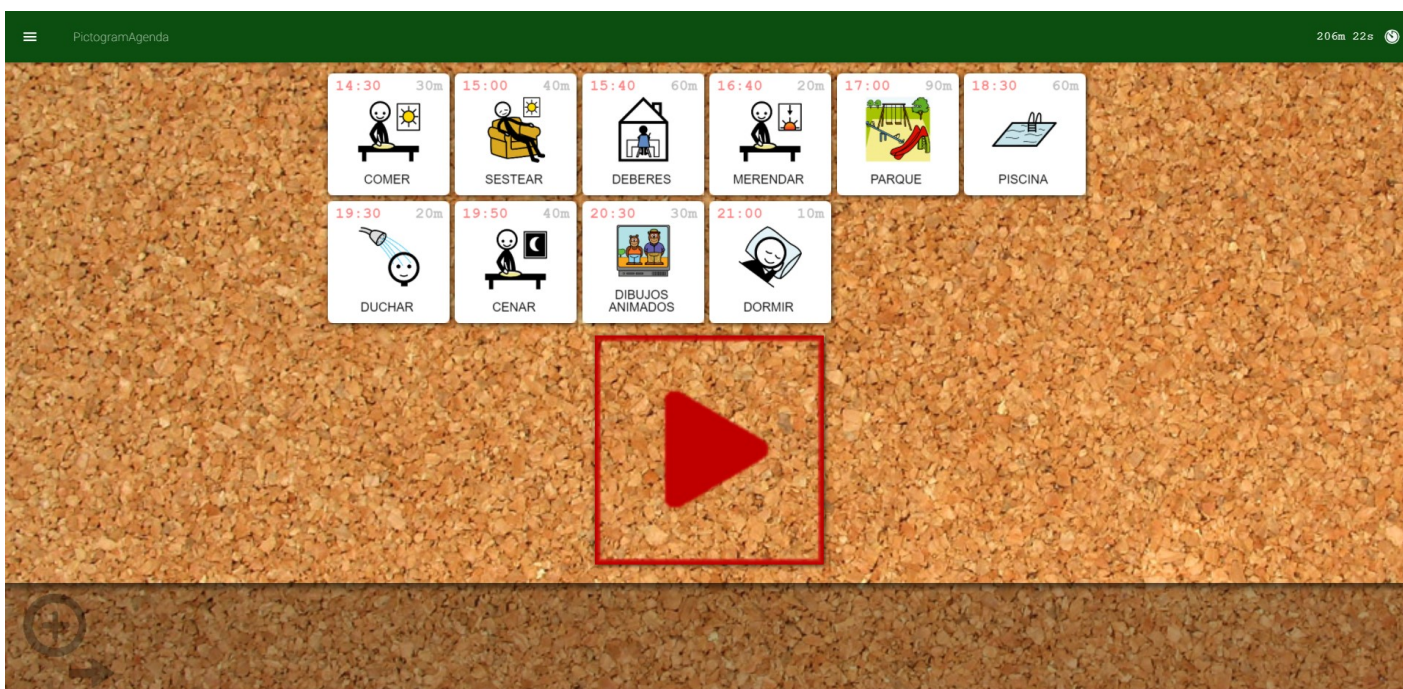
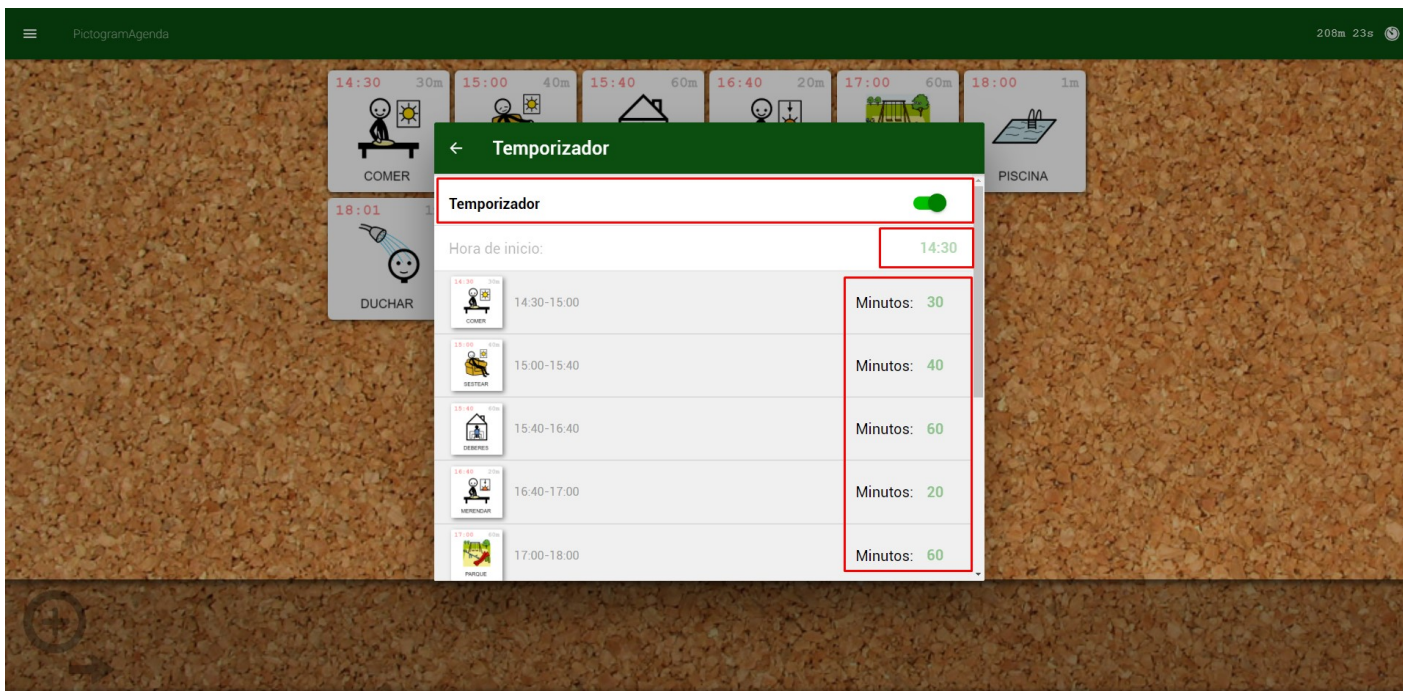
PictogramAgenda es una aplicación informática, disponible para PC y dispositivos móviles, que facilita la generación y uso de agendas visuales con pictogramas de ARASAAC.



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.





La aplicación PictogramAgenda funciona desde un navegador web ( <http://webapp.pictogramagenda.es/home>) 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:



<http://aulaabierta.arasaac.org/pictogramagenda-0-inicio>















## 4.5 Creamos un calendario

Los calendarios 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.

### Septiembre 2019

Generador Calendarios ARASAAC v0.1

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

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>) Licencia: CC (BY-NC-SA) Elaborado por Leil Nieto [AULA TOBOGÁN]

Para aprender su funcionamiento te aconsejamos visites el tutorial disponible en el Aula Abierta <http://aulaabierta.arasaac.org/herramientas-online-creador-de-calendarios> y leas el manual que se ofrece dentro de la propia herramienta:

[http://old.arasaac.org/zona\\_descargas/documentacion/manual\\_generador\\_calendarios\\_es.pdf](http://old.arasaac.org/zona_descargas/documentacion/manual_generador_calendarios_es.pdf)





# 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) es una APP para Android a través de la cual las personas con dificultades para 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.

2- [SetTime](#) es una 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.

La App puede ser descargada desde la web enlazada o desde la [Google Play](#).