

# **“Primero / Después”**

## *Guía práctica para docentes*

*Herramienta visual para favorecer la autonomía, la anticipación y la regulación emocional en niños con TEA y/o dificultades de transición.*

*Por Nicolás Tlalpachicatl Cruz*

**Nelhua | Asesoría Psicoeducativa y TEA**

## ✓ 1. Instrucciones

### ¿Qué es la estrategia Primero / Después?

Es una herramienta visual que ayuda a los niños a completar actividades necesarias (primero) para obtener algo motivante (después).

Funciona especialmente bien para:

- Reducir berrinches y oposición.
- Facilitar transiciones difíciles.
- Aumentar la cooperación.
- Mantener la calma durante tareas no preferidas.

## Cómo usarla paso a paso

### 1. **Elige una actividad necesaria (PRIMERO)**

- Ej.: recoger juguetes, lavarse los dientes, ponerse el uniforme, completar 5 minutos de tarea.

### 2. **Elige una actividad motivadora (DESPUÉS)**

- Ej.: jugar con un carro, ver un video corto, saltar en la colchoneta, elegir una canción.

### 3. **Muéstralo visualmente**

Coloca ambos pictogramas o escribe las actividades en la plantilla.

### 4. **Explícalo con una frase corta:**

- “**Primero** guardamos los juguetes, **después** jugamos con la pelota.”
- “**Primero** tarea 5 minutos, **después** tablet 3 minutos.”

### 5. **Cumple lo prometido**

La motivación se mantiene solo si el adulto respeta el "después".

### 6. **Refuerza positivamente**

- “¡Lo lograste! Ahora viene lo que elegimos.”

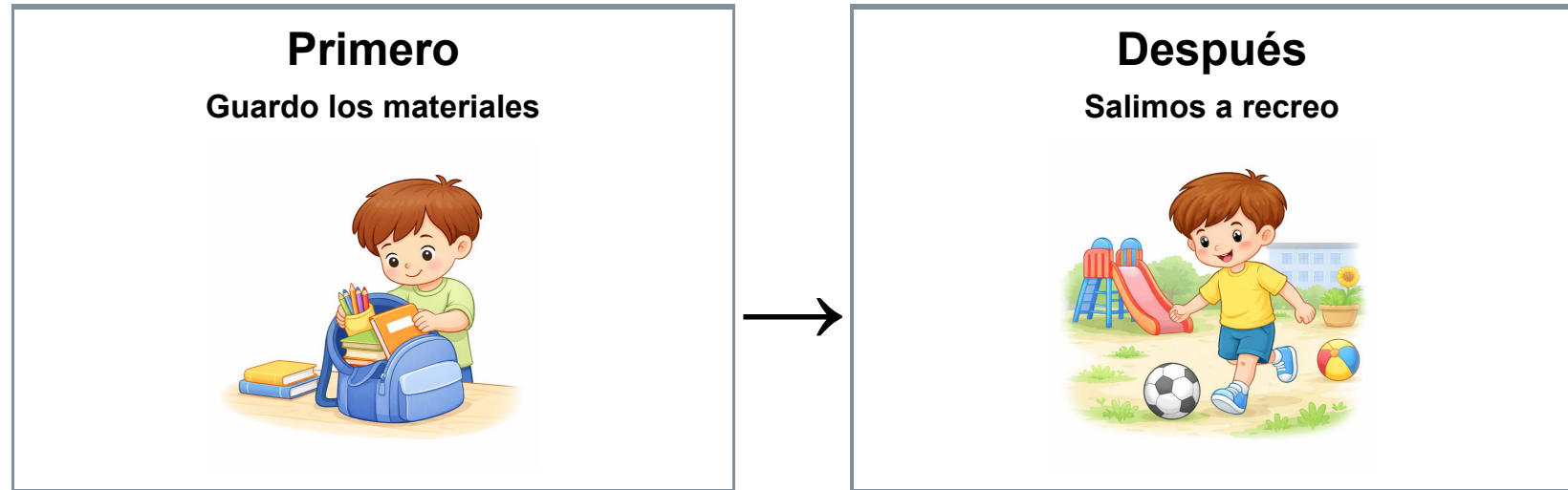
# Plantilla visual “Primero – Después”

**Instrucciones:** coloque la tarjeta de “Primero” (lo que sucederá antes) en el espacio izquierdo y la de “Después” (lo que sucederá después) en el espacio derecho.



Sugerencia: puede colocar velcro, imán adhesivo o mica para intercambiar tarjetas con facilidad.

## Ejemplo de Plantilla visual Primero - Después



*Sugerencia: imprimir en tamaño carta horizontal y recortar por el borde de cada tarjeta.*

## 1. Primero: Trabajar – Después: salir a recreo



## 2. **Primero:** Guardar materiales – **Después:** Salir a recreo



### 3. **Primero:** Dejar la mochila – **Después:** Sentarse



#### 4. **Primero:** Terminamos trabajo – **Después:** Vamos a casa



## 5. Primero: Formarse – Después: Salir a recreo



## 6. Primero: Esperar – Después: Salir a recreo



## 7. **Primero:** Guardar materiales – **Después:** Leer un cuento



## 8. Primero: Formarse – Después: Entrar al salón



## 9. Primero: Termino trabajo – Después: Leer un cuento



10. **Primero:** Terminar de trabajar – **Después:** Ir a casa

