

Para crianças de 2 a 7 anos

Kit de Planners Visuais

Ajude seu filho a entender a rotina com leveza, clareza e mais autonomia — mesmo antes de saber ler.

Imprimível

Pouco texto

Mais consistência



Guia para os pais

Como usar rotinas visuais sem estresse



O que são rotinas visuais

Rotinas visuais são sequências de atividades mostradas com **figuras** (ícones). A criança vê “o que vem agora” e se sente mais segura.

Por que funcionam

- **Antecipação:** reduz ansiedade e resistência.
- **Clareza:** menos falação, mais combinação visual.
- **Autonomia:** marcar o que fez dá sensação de conquista.
- **Consistência:** o cérebro infantil aprende por repetição.

Dica: comece com **uma** rotina (manhã *ou* noite) por 7 dias.

Extra: plastifique e use caneta de quadro branco.

Implementação em 6 passos

Simples, prático e com carinho



1. **Escolha 1 rotina** para começar.
2. **Imprima e deixe visível** (geladeira, porta, banheiro).
3. **Apresente como um jogo**: “Vamos seguir as figurinhas?”
4. **Mostre 1 passo por vez** apontando o próximo ícone.
5. **Marquem juntos** nos primeiros dias; depois deixe a criança marcar.
6. **Elogie o esforço**, não a perfeição.

Consistência sem estresse

Poucos passos

Horários elásticos

Frases curtas

Sem culpa

Se um dia sair do plano, tudo bem. No dia seguinte, recomeça.

Instruções rápidas

Para tirar o máximo proveito



Impressão

Use papel mais firme (120–180g) e, se puder, plastifique.

Pré-leitores

Use a versão **100% visual** e deixe a criança apontar o próximo passo.

Personalização

Troque passos, adicione ícones e adapte ao seu dia a dia.

“Um passo consistente vale mais do que uma rotina perfeita.”

Planner • Rotina da Manhã

Antes da escola



Versão com texto

Nome: _____

Data: _____



Acordar



Ir ao banheiro



Lavar o rosto



Escovar os dentes



Vestir a roupa



Tomar café da manhã



Calçar os sapatos



Pegar a mochila

Imprima quantas vezes quiser • Para uso pessoal



Ir para a escola

Planner • Rotina da Manhã

Antes da escola



Versão visual (pré-leitores)

Nome: _____

Data: _____



















Planner • Rotina da Tarde

Depois da escola



Versão com texto

Nome: _____

Data: _____



Chegar em casa



Guardar a mochila



Lavar as mãos



Lanche



Descanso



Tarefa / atividade



Brincar



Guardar os brinquedos

Imprima quantas vezes quiser • Para uso pessoal



Banho (opcional)

Planner • Rotina da Tarde

Depois da escola



Versão visual (pré-leitores)

Nome: _____

Data: _____



















Planner • Rotina da Noite

Antes de dormir



Versão com texto

Nome: _____

Data: _____



Jantar



Guardar os brinquedos



Banho



Pijama



Escovar os dentes



História / leitura



Abraço e boa noite



Apagar a luz

Imprima quantas vezes quiser • Para uso pessoal



Dormir

Planner • Rotina da Noite

Antes de dormir



Versão visual (pré-leitores)

Nome: _____

Data: _____



















Planner Semanal

Visão da semana (segunda a domingo)



Semana de: _____ até _____

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom

Foco leve da semana

Momentos em família

Checklist Escolar

Para as manhãs ficarem mais leves



Seg

Ter

Qua

Qui

Sex



Mochila



Lanche



Garrafinha de água



Tarefa de casa



Livro do dia



Casaco



Item extra



Outro: _____

Cartões • Missão do Dia

Imprima, recorte e deixe a criança escolher 1 por dia



MISSÃO DO DIA



Guardar os brinquedos

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Escovar os dentes sozinho

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Lavar as mãos sem lembrar

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Colocar o pijama

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Ajudar a pôr a mesa

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Levar o prato até a pia

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Imprima quantas vezes quiser • Para uso pessoal

MISSÃO DO DIA



Cartões • Missão do Dia

Imprima, recorte e deixe a criança escolher 1 por dia



MISSÃO DO DIA



Dizer “por favor” e “obrigado”

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Respirar fundo 3 vezes quando ficar bravo

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Separar a roupa do dia

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Guardar os sapatos

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Beber água

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Comer uma fruta

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Imprima quantas vezes quiser • Para uso pessoal

MISSÃO DO DIA



Cartões • Missão do Dia

Imprima, recorte e deixe a criança escolher 1 por dia



MISSÃO DO DIA



Fazer um carinho em alguém da família

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Arrumar a cama (do jeitinho que der)

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Colocar a roupa suja no cesto

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Ajudar a organizar os lápis

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Desligar o tablet/TV quando pedir

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Brincar 15 min sem tela

Concluída!

MISSÃO DO DIA



Imprima quantas vezes quiser • Para uso pessoal

MISSÃO DO DIA



Quadro de Recompensas

Incentivo positivo (estrelas/adesivos)



Combinado: _____

Objetivo (ex.: 5 estrelas): _____

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recompensa afetiva

Sugestões: escolher a história, brincar junto, passeio no parque, cozinha em família.

Como foi hoje?



Marque um humor (opcional).

Modelo Personalizável • Rotina

Preencha do seu jeito



Modelo em branco

Título da rotina: _____

Atividade:

Atividade:

Atividade:

Atividade:

Atividade:

Atividade:

Atividade:

Atividade:

Imprima quantas vezes quiser • Para uso pessoal

Atividade:

Modelo Personalizável • Semana

Para fins de semana, casa da avó, passeios...



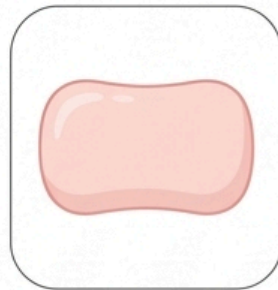
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom

Lista de ícones usados

Combinações importantes

Folha de Ícones • Higiene

Recortar e usar



Folha de Ícones • Alimentação

Recortar e usar



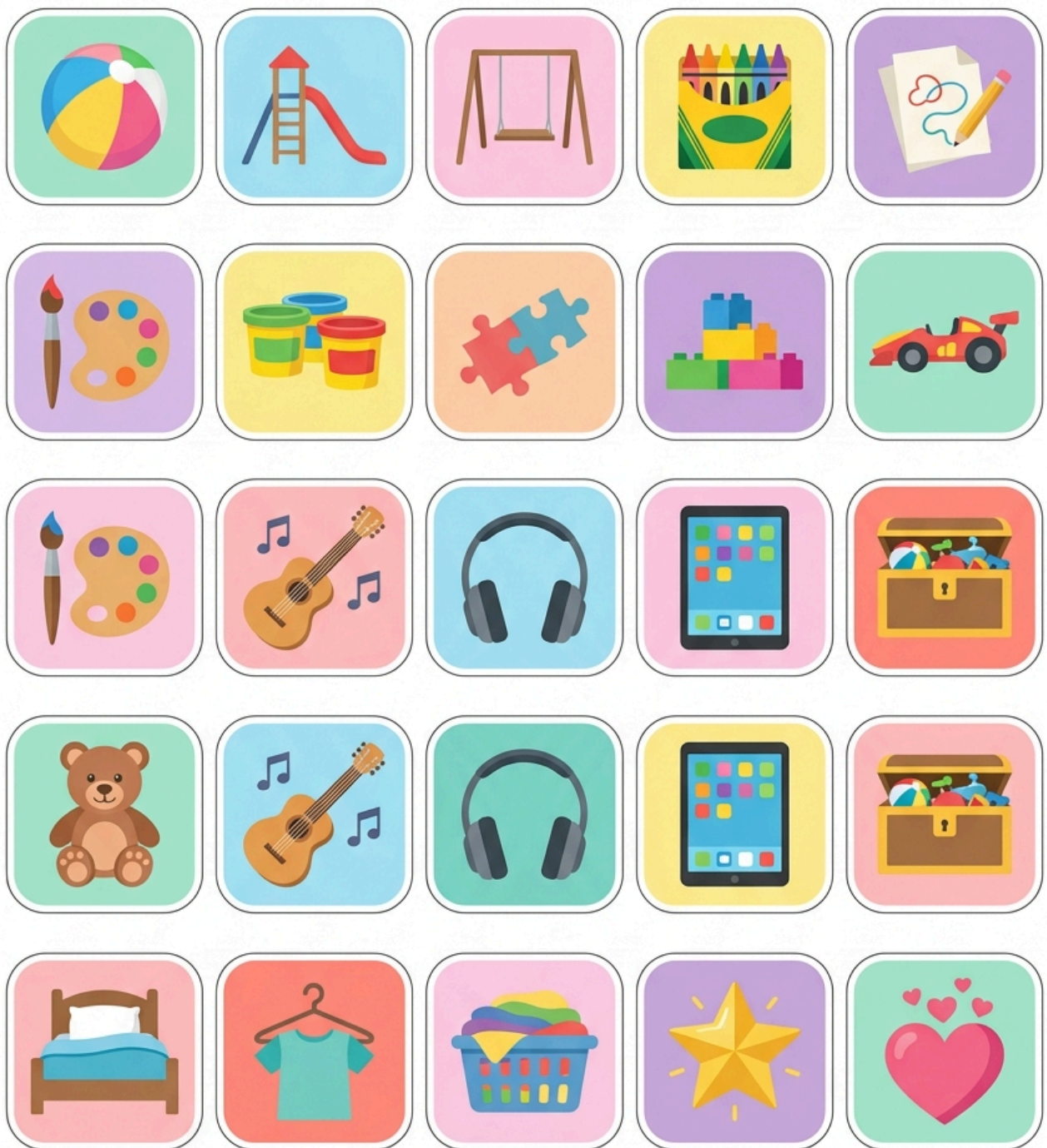
Folha de Ícones • Escola

Recortar e usar



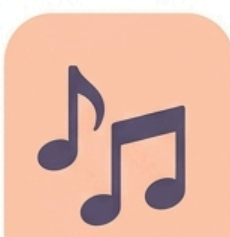
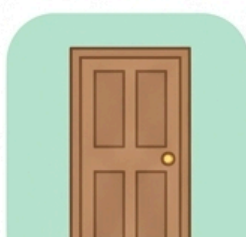
Folha de Ícones • Brincadeiras

Recortar e usar



Folha de Ícones • Sono

Recortar e usar



Bônus • Reduzindo birras com rotina

Previsibilidade = mais calma



Birra muitas vezes é **cansaço + frustração + falta de previsibilidade**. Quando a criança sabe o que acontece depois, ela se sente mais no controle.

Antecipe

“Faltam 2 passos para o banho.”

Escolhas limitadas

“Pijama azul ou amarelo?”

Valide + limite

“Eu sei. Agora é banho.”

Se precisar: use o ícone de **respirar** como pausa antes de continuar.

Bônus • Independência com carinho

Um passo por vez



Ensine por etapas

Uma habilidade por semana (ex.: calçar o sapato).

Deixe acessível

Escova, roupa e sapato no alcance da criança.

Frase mágica

“Você tentou sozinho — isso é enorme!”

Bônus • Apoio emocional para os pais

Você não está sozinho(a)



Você não precisa acertar todos os dias. Rotina é **caminho**, não prova. Um passo consistente vale mais do que uma rotina perfeita.

Recomeço

Um dia ruim não define a semana.

Conexão

Rotina também é afeto: olhar, abraço, presença.

Flexibilidade

Adapte. O kit é seu — do seu jeito.