

Rotina Mágica

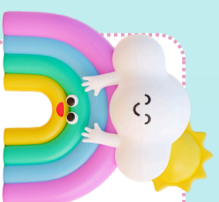
TEA/TDAH



Quadro de Rotina Semanal



Recorrete



Rotina Mágica

TEA/TDAH



TEA/TDAH

TEA/TDAH

Segunda

Vestir a roupa do dia



Calçar meias e tênis



Ajudar na casa (pequena tarefa do dia)



Guardar brinquedos depois de brincar



Cuidar do próprio material



Pedir licença



Terça

Arrumar a cama



Brincar



Ser gentil



Arrumar o quarto



Lavar o rosto



Usar estratégia calma (respirar/bolinha)



Quarta

Dormir na hora certa



Lavar as mãos



Roupa suja no cesto



Não fazer manhã



Cumprir limite de doce/refri



Estudar



Quinta

Rezar



Passar com o cachorro



Não fazer xixi na cama



Ficar pronto na hora



Falar baixo em locais públicos



Se desculpar



Sexta

Ler um livro



Tomar remédio



Respeitar a hora da tv e do celular



Obedecer papai e mamãe



Não interromper o adulto ao telefone



Não mentir



Sábado

Guardar os brinquedos



Escovar os dentes



Não gritar



Arrumar a mochila



Sentar bem à mesa



Emprestar brinquedos



Domingo

Comer frutas e legumes



Pentear o cabelo



Retirar o prato da mesa



Não xingar



Respeitar a vez em jogos



Aceitar trocar de plano sem birra

