



El contador de transición



OBJETIVO

Anticipar con antelación un cambio de actividad para reducir la ansiedad o la resistencia ante transiciones.



MATERIALES

- Tarjetas numeradas de cuenta atrás (5, 4, 3, 2, 1 y ¡cambio!).
- Temporizador visual (opcional).



DESARROLLO

- 1 Cinco minutos antes del cambio de actividad, muestra la tarjeta "5" y explica de forma breve qué ocurrirá a continuación.

Después haremos...



- 2 Presenta las tarjetas 4, 3, 2 y 1 a intervalos regulares, manteniendo el mismo ritmo durante toda la cuenta atrás.



- 3 Al mostrar la tarjeta "¡cambio!", realiza la transición previamente anunciada de forma inmediata y coherente.



DURACIÓN ORIENTATIVA



Cinco minutos antes de cada transición relevante de la jornada.



5 min



ADAPTACIONES



Combinar las tarjetas con un sonido o una señal gestual siempre igual para reforzar la anticipación.



Utilizar un temporizador visual para facilitar la comprensión del tiempo restante.



Ajustar el tiempo de la cuenta atrás (3, 5 o 10 minutos) según las necesidades del alumnado.



Emplear apoyos visuales adicionales (pictogramas o fotografías) para indicar la actividad que termina y la que comenzará después.



BENEFICIOS



Reduce la ansiedad ante los cambios de actividad.



Favorece la anticipación y la comprensión de la rutina.



Disminuye las conductas de oposición durante las transiciones.



Promueve una mayor autonomía y seguridad en el alumnado.



Facilita un clima de aula más organizado y predecible.

