

Soluciones Positivas *para familias*

Sesión 4: El poder de las rutinas



¿Qué pasa hoy?



- ✓ Reflexiones de aplícalo y pruébalo
- ✓ Afirmaciones
- ✓ Componentes de una rutina exitosa
- ✓ Estrategias de prevención
- ✓ Consejos para las transiciones





Reflexión de aplícalo y pruébalo

Por qué los niños hacen
lo que hacen

Reglas familiares

¿Qué aprendieron
observando a sus
hijos?

¿Qué reglas
creaste?
¿Cómo
reaccionó tu
hijo?



Afirmaciones



Comentarios
que son
**alentadores y
motivadores**



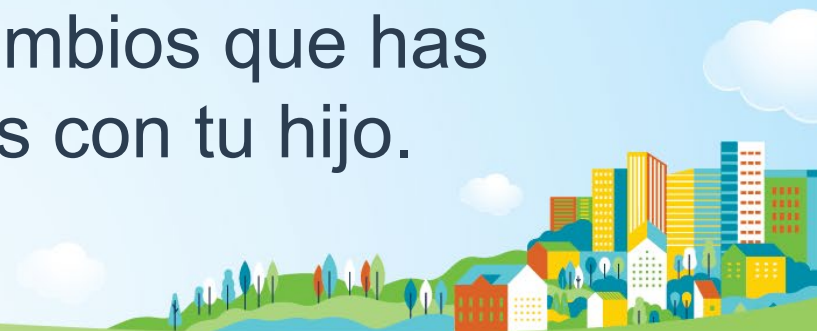
Nos ayudan
**a sentirnos
fuertes**



Hacen que nos
sentamos
optimistas
sobre el cambio

¡Toma nota!

Reflexiona sobre los cambios que has
hecho o tus iniciativas con tu hijo.





Rutinas:

¿Qué son y por qué son importantes?

- Las rutinas son actividades predecibles y que ocurren de forma natural que están presentes en el día de un niño.
- Las rutinas incluyen cuidados, tareas cotidianas, comidas, juegos y actividades comunitarias y sociales.



Posibles rutinas familiares

- Vestirse/desvestirse
- Cepillarse los dientes/el cabello
- Hora de comer
- Jugar al aire libre
- Recoger
- Ir a la escuela
- Actividades extraescolares
- Tomar una siesta
- Viajar en el auto
- Ir al parque
- Ir de compras
- Ir a un restaurante
- Ir al médico o al dentista
- Tomar medicinas
- Tomar un baño o una ducha
- Prepararse para dormir



Componentes de una rutina exitosa

- Ten un comienzo y un final claro.
- Enséñale a tu hijo los pasos de la rutina.
- Sigue los pasos de la rutina sistemáticamente.
- Cuando hayan cambios, prepara a tu hijo por adelantado.
- Usa visuales.
- Proporciona comentarios positivos y motivación.



Dividir los pasos de una rutina

Prepararse para dormir



Guía de rutinas familiares: estrategias

Evita el
comportamiento



Responde



Enseña
nuevas
habilidades

¿Qué puedo hacer
para evitar el
comportamiento
problemático?

Cuando prevenimos:
¡Más oportunidades
para enseñar
habilidades!



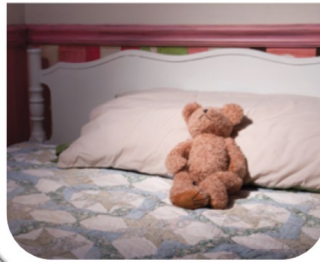
Apoyos visuales

- Visuales: fotografías, dibujos, objetos, palabras escritas, o listas

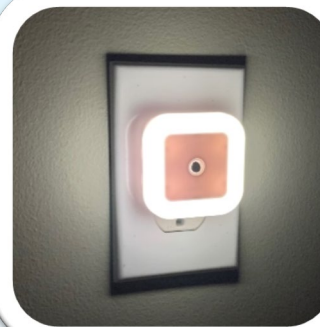
Ponerse pijama



Dormir



Leer un cuento



Historia con guion

- Corta y descriptiva
- Incluye cada paso de la rutina
- Escrita en primera persona como si el niño estuviese hablando:
 - "Yo haré..."
 - "Cuando lo hago..."
 - "Mi familia estará..."
- Incluye fotos del niño o imágenes relacionadas
- Lee la historia con frecuencia:
 - Antes de la rutina
 - Durante la rutina para enseñar los pasos
 - Después de la rutina



Opciones

Hora de comer



Viajar en el auto



Baño



Consejos para ofrecer opciones

1. Ofrece opciones a lo largo del día o cuando preveas un comportamiento problemático
2. Ofrece sólo dos opciones
3. Las opciones son razonables y están disponibles
4. Ofrece las opciones verbalmente (palabras) o visualmente (imágenes u objetos)
5. Cumple la elección del niño de inmediato

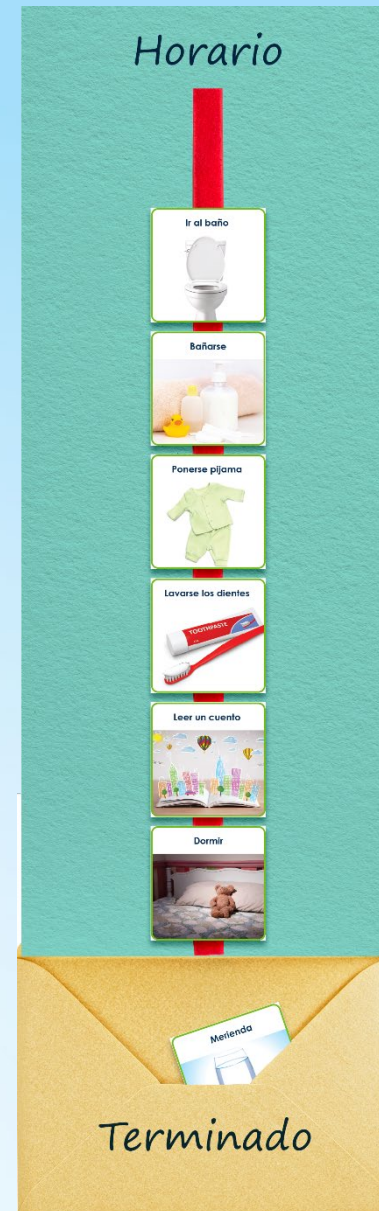


Inserta preferencias

- Personas
 - Objetos
 - Lugares
 - Actividades
-
- ¿Cuáles son algunas de las preferencias e intereses que tiene tu hijo?



La constancia es clave



La transición como rutina

Estrategias de transición

- Usa un cronómetro
- Da una advertencia verbal
- Usa un objeto para la transición
- Usa una indicación visual
- Haz que la transición sea divertida
- Canta una canción
- Dale una tarea al niño



Cronómetros y avisos



Indicadores para la transición

Apoyos visuales para Rutinas, Horarios y Transiciones



ChallengingBehavior.org | National Center for Pyramid Model Innovations

8

Apoyos visuales para Rutinas, Horarios y Transiciones



ChallengingBehavior.org | National Center for Pyramid Model Innovations

7

Primero/luego

Primero

Vestirse



Después

Jugar afuera



Primero

Lavarse los dientes



Después

Leer un cuento



Cuando las rutinas salen bien

- Reconoce y anima a los niños por seguir una rutina:
 - Usa comentarios positivos y específicos
 - Anima todos los intentos durante la rutina





Aplicalo y pruébalo

Rutina poderosa: *Actividad 2 y 3 del manual*

1. Vuelve a la rutina que seleccionaste los pasos enumerados de la rutina
2. Enumera los visuales que quieres usar
3. Usando la **Guía de rutinas familiares**, selecciona 3 estrategias para enseñar la rutina



Actividad 2 y 3





Repaso de aplícalo y pruébalo

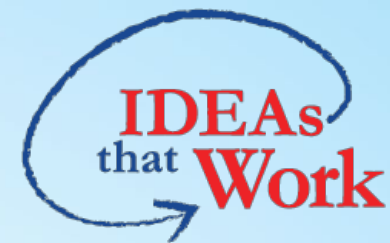
Cosas para probar en casa:

1. Concéntrate en una **rutina** o **transición**. Usa visuales y prueba por lo menos 3 estrategias. (Actividad 2 del manual).



Gracias

The contents of this presentation were developed under a grant from the U.S. Department of Education, #H326B170003. However, those contents do not necessarily represent the policy of the U.S. Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government. Project officer, Sunyoung Ahn.



Office of
Special Education Programs
US. Department of Education

