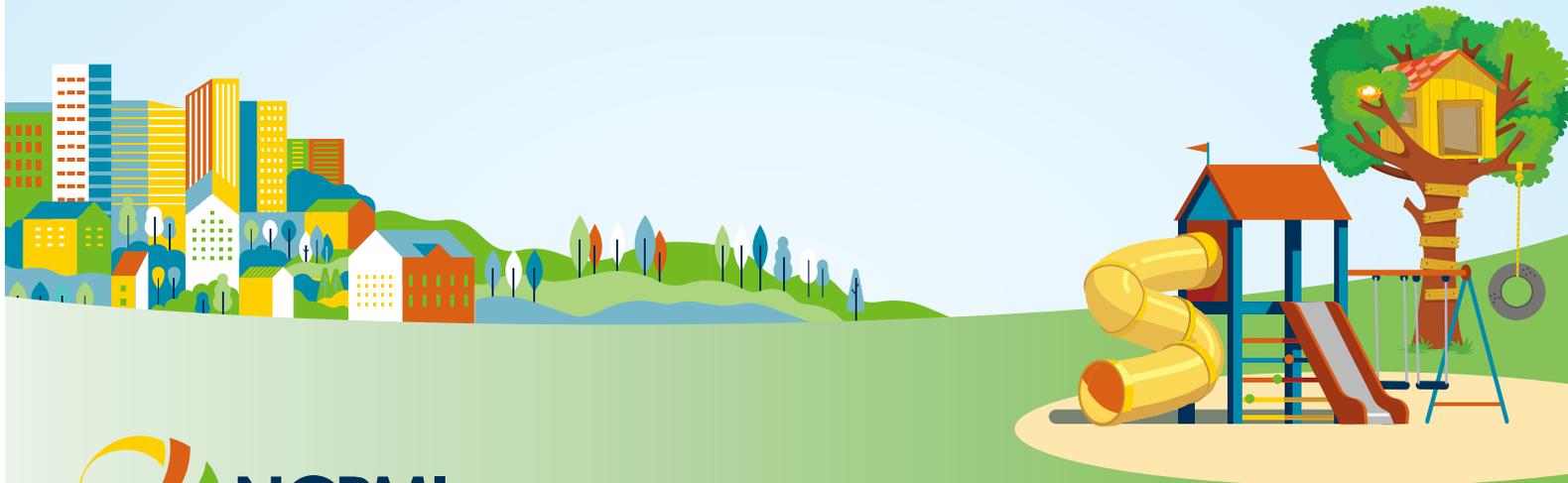


Soluciones Positivas *para familias*



Guía de rutinas familiares



Contents

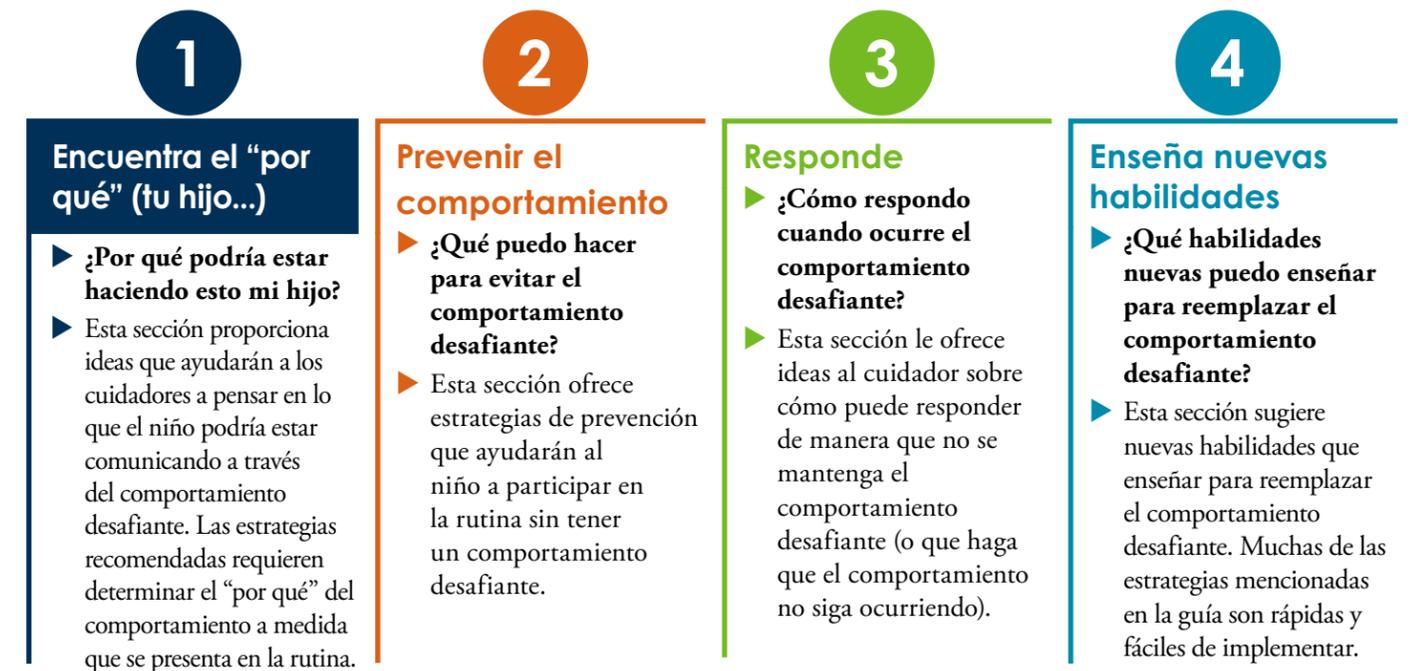
How to Use the Family Routine Guide for Young Children with Challenging Behavior	3	Going Places	33
Family Planning Sheet	4	Shopping	38
Getting Dressed or Undressed	5	Restaurants	42
Brushing Teeth or Hair	8	Attending Community Or Family Events (e.g., Laundromat, Sporting Events, Church, Temple, Synagogue)	44
Meal or Snacks	12	Going to School or Childcare	48
Taking a Bath	14	Transitions: Going from One Place or Activity to Another	50
Bathroom (Toileting, Wash Hands)	17	When Parents Can't Play (Chores, working from home, on phone)	54
Play	19	Medicine or Treatments	57
Outside Play	23	Going to the Doctor	59
Clean-Up	26		
Bedtime, Sleeping, Nap	29		

Cómo usar la guía de rutinas familiares para niños pequeños con comportamientos desafiantes

Esta *Guía de rutinas familiares* puede ayudar a los padres y cuidadores a elaborar un plan para darle apoyo a niños pequeños que están adoptando comportamientos desafiantes. Los niños adoptan un comportamiento desafiante por diversas razones, pero todos los niños usan el comportamiento desafiante para comunicar mensajes. El comportamiento desafiante, generalmente, comunica una necesidad de escapar o evitar a una persona o actividad, o comunica un deseo de obtener a alguien o algo. Una vez que los cuidadores entiendan la finalidad o significado del comportamiento, pueden empezar a seleccionar estrategias para cambiar el comportamiento. Podemos hacer esto seleccionando estrategias de prevención, enseñando nuevas habilidades, y cambiando la manera en la que responden para eliminar o minimizar el comportamiento desafiante.

La *Guía de rutinas familiares* incluye estrategias para las rutinas y actividades comunes que tienen lugar durante la semana de la familia.

Cómo está organizada la guía



Es importante usar todas las secciones de la guía [por ejemplo, 1) función o por qué, 2) estrategias de prevención, 3) formas de responder al comportamiento, y 4) nuevas habilidades] para elaborar un plan de apoyo que sea efectivo para tu hijo. La guía ofrece ideas sobre las situaciones y comportamientos infantiles más frecuentes. Ten en cuenta que esta lista podría no abarcar todas las situaciones o motivos por los que el niño está usando comportamientos desafiantes. Si la finalidad del comportamiento desafiante del niño no está representada en el cuadro, se anima al padre a que anote la finalidad y luego piense en estrategias de prevención, nuevas habilidades que enseñar y formas de responder al comportamiento.

Instrucciones de uso

Se proporciona una *Hoja de planificación familiar* al principio de esta *Guía de rutinas familiares* para anotar las estrategias que serán seleccionadas para el niño. Para desarrollar el plan, primero determina la(s) rutina(s) en las que el niño está teniendo dificultades. Luego busca la razón por la que el niño podría estar teniendo problemas en la(s) rutina(s). Una vez que sepas por qué el niño está usando el comportamiento desafiante, puedes empezar a consultar las estrategias sugeridas y determinar cuáles funcionarán para tu familia e hijo. Después de que selecciones las estrategias que usarás, es importante apuntar tu plan usando la *Hoja de planificación familiar*. Si apuntas el plan, tienes más probabilidades de implementar las estrategias.



Hoja de planificación familiar

Qué hace _____ durante _____ :
(nombre del niño) (rutina)

Por qué creo que lo hace mi hijo:

¿Qué puedo hacer para evitar el comportamiento desafiante?

¿Cómo respondo cuando ocurre el comportamiento desafiante?

¿Qué nuevas habilidades puedo enseñar?

¿Qué materiales o recursos necesito para implementar el plan?



Vestirse o desvestirse

Tu hijo no quiere interrumpir la "actividad" que está haciendo para vestirse o desvestirse.

Evita el comportamiento

- ▶ Ayúdale a entender que sabes cómo se siente – Valida los sentimientos de tu hijo y luego precisa que lo divertido va a venir después de que se vista o se desvista. Por ejemplo: "Sé que estás decepcionado por dejar de jugar, pero cuando estés vestido vamos a poder leer libros".
- ▶ Da expectativas claras – Primero planifica cuáles son las expectativas para ponerse la ropa. ¿Tu hijo necesita asistencia? ¿Tu hijo es capaz de quitarse o ponerse algunas prendas de vestir? ¿Tienes un plazo realista para la duración de esta actividad? Luego usa algunas estrategias de prevención como:
 - Avísale a tu hijo con antelación – Usa una "advertencia" para que tu hijo sepa que pronto va a ser el momento de "parar" y vestirse o desvestirse. Dependiendo de la capacidad de tu hijo, usa un cronómetro o una señal verbal diciendo "dentro de cinco minutos más" o mostrándole una imagen de indicación y luego volviendo para hacerle saber a tu hijo cuándo queda "un minuto más".
 - Reduce las distracciones – Esto podría implicar apagar la televisión o cerrar la puerta mientras el niño se esté vistiendo.
 - Usa una afirmación "primero-luego" (por ejemplo, "Primero vístete, luego juega") para ayudar a tu hijo a entender claramente las expectativas y ayudar a tu hijo a realizar las rutinas.
 - Haz referencias a un programa visual (por ejemplo, la secuencia de ponerse o quitarse la ropa).
 - ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo y haz referencias a los indicadores lingüísticos o gráficos en la historia que muestren los pasos para ponerse o quitarse la ropa.
 - Estimula el éxito – Elogia a tu hijo y hazle saber que las interrupciones son difíciles, y que te asegurarás de que la actividad sea hecha más tarde u otro día (cumple tu promesa).

Responde

- ▶ Repite la instrucción como una afirmación, no una pregunta. Por ejemplo: "Es hora de vestirse".
- ▶ Señala una indicación visual para recordarle al niño que es hora de vestirse.
- ▶ Pon un cronómetro o señala un reloj y di "Se terminó. Ahora tenemos que vestirnos o desvestirnos para (siguiente actividad)".
- ▶ Usa una cuenta atrás "Voy a contar hasta 1 y terminamos: 5, 4, 3, 2, 1 se terminó".
- ▶ Cumple tu promesa ayudando a tu hijo a vestirse o a desvestirse. Usa una voz calmada e indicaciones físicas apacibles cuando lo ayudes. Sólo sé directo y dile "Te ayudaré a hacerlo".
- ▶ Valida los sentimientos y dile "Sé que es difícil parar de ____; puedes hacer eso otra vez más tarde. Primero vístete o desvístete, luego (actividad divertida)". Los sentimientos que podrían ser validados son decepción, tristeza, rabia, ansiedad u otros.
- ▶ Hazle elogios a todos los pequeños intentos de interrumpir la actividad y vestirse.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir tu advertencia.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir afirmaciones de primero-luego: primero vístete o desvístete, luego (actividad divertida).
- ▶ Enséñale a tu hijo que puede hacer la "actividad favorita" otra vez.
- ▶ Enseña la rutina de ponerse la ropa.
- ▶ Reforzar el comportamiento apropiado:
 - Primera vez que se le pide
 - Completar todas o algunas de las habilidades por su cuenta.

La negación de tu hijo a participar en la rutina se convierte en un juego para hacer que lo persigas o para ganar tu atención.

Evita el comportamiento

- ▶ Avisa a tu hijo con antelación – Usa una “advertencia” para que tu hijo sepa que pronto va a ser el momento de “parar” y vestirse o desvestirse. Dependiendo de la capacidad de tu hijo, usa un cronómetro o una señal verbal diciendo “dentro de cinco minutos más” y luego vuelve para hacerle saber a tu hijo cuándo queda “un minuto más”.
- ▶ Haz que vestirse o desvestirse sea la actividad divertida – Di “fuchi” al quitar cada prenda de vestir y luego trata de “encestarla” tirando la prenda a la cesta de la ropa sucia. Otra manera de hacer divertida la actividad es cantar una canción sobre ponerse la ropa con un baile gracioso, o poner una canción y pedirle a tu hijo que vea si puede terminar antes de que se acabe la canción.
- ▶ Usa una afirmación de primero-luego – Dile a tu hijo “primero vístete y luego puedes”. Después de que se haya vestido o desvestido, sigue con una actividad divertida que pueda hacer tu hijo contigo (por ejemplo, juega a las perseguidas, a las cosquillas o a la pelota conmigo).
- ▶ Elogia a tu hijo por hacer cada paso de la rutina.

Responde

- ▶ Si tu hijo se escapa o se hace el gracioso, ignora el comportamiento.
- ▶ Apaga la televisión o el aparato, o cierra la puerta una vez que el niño esté en la habitación en la que quieres que esté.
- ▶ Usa el tiempo de espera. Dale una instrucción a tu hijo con calma, y luego espera por lo menos 4 segundos antes de repetirla.
- ▶ Expresa una consecuencia lógica “Si no nos vestimos ahora, podríamos llegar tarde a la escuela” o “Podríamos no tener tiempo para leer libros”. Ten en cuenta que ambas consecuencias podrían ser la función del comportamiento (evitar).

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir tu advertencia.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir afirmaciones de primero-luego (primero vístete o desvístete, luego [actividad divertida]).

Tu hijo tiene dificultades para vestirse o desvestirse y quiere evitar la actividad.

Evita el comportamiento

- ▶ Simplifica la actividad – Haz que tu hijo se quite o se ponga una prenda mientras te encargas de las otras prendas o le pones la ropa parcialmente y haces que tu hijo haga el resto.
- ▶ Haz más fácil la tarea – Selecciona ropa que tu hijo pueda ponerse con facilidad (por ejemplo, camiseta y pantalones con elástico) para que se vista “él solo” y ayuda a tu hijo con las prendas más complicadas.
- ▶ Indica un paso a la vez – Cuando le des instrucciones a tu hijo, indica los pasos uno a uno. Por ejemplo, si quieres que se ponga sus calcetines y zapatos, di primero “Coge tus calcetines”, y espéralo a que coja los calcetines. Luego di “Gracias por coger tus calcetines. Ahora ve a buscar tus zapatos”. Cuando vuelva con los zapatos, dile “Eres un gran ayudante; ahora yo puedo ayudarte a ponerte los calcetines y los zapatos”.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo y menciona los indicadores lingüísticos o gráficos en la historia que podrían indicarle al niño cuál es la expectativa de vestirse o desvestirse.

Responde

- ▶ Ignora a tu hijo cuando adopte un comportamiento desafiante.
- ▶ Cumple tu promesa ayudando a tu hijo a vestirse o a desvestirse. Usa una voz tranquila e indicaciones físicas apacibles cuando lo ayudes. Sólo sé directo y dile “Te ayudaré a hacerlo”.
- ▶ Elogia todos y cada uno de los intentos para vestirse o desvestirse.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo ponerse o quitarse la ropa.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo manipular los cierres.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo poner la ropa en la cesta cuando se desviste.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seleccionar su ropa de forma independiente.

Tu hijo no quiere cambiarse la ropa que ya tiene puesta.

Evita el comportamiento

- ▶ Haz que vestirse o desvestirse sea la actividad divertida – Di “fuchi” al quitar cada prenda de vestir y luego trata de “encestarla” tirando la prenda a la cesta de la ropa sucia.
- ▶ Hazle saber qué sigue – Señala qué cosa (o conjunto de ropa) más divertida viene ahora.
- ▶ Usa un programa visual o modelo visual de mini-rutinas – Toma fotografías de tu hijo (o de sus compañeros o hermanos) haciendo la rutina matutina e incluye ‘vestirse’ en la rutina. Haz lo mismo en la rutina de ir a la cama para incluir ponerse el pijama. Luego, exhibe las fotografías en el orden de la rutina, y deja que tu hijo les dé la vuelta a las fotos para indicar que las rutinas están “terminadas”.
- ▶ Ayudar a tu hijo a entender que se la pueden poner otra vez – Recuérdale que el conjunto será lavado, y que pueden ponérselo otra vez otro día. Incluso podrías poner una imagen en un calendario para que tu hijo sepa cuándo pueden ponerse la prenda otra vez. Estas expectativas pueden variar por cultura familiar.
- ▶ Usa favoritos y opciones – Para vestirse, deja que tu hijo elija entre dos o tres conjuntos, y asegúrate de que al menos uno de los conjuntos incluya uno de sus personajes o colores preferidos. Para desvestirse, deja que tu hijo elija en qué orden se quitará la ropa.
- ▶ Estimula el éxito – Hazle elogios por cambiarse y ser un niño grande.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo (por ejemplo, “Sé que te gusta ponerte el vestido rojo”) y luego continúa ayudando a tu hijo a vestirse o desvestirse con un mínimo de palabras y emociones. Di, “Sé que te encanta tu camisa _____. Puedes usarla otra vez _____. Puedes vestirte o desvestirte tú solo, o puedo ayudarte”.
- ▶ Señala el mini-programa visual con fotos y di “Primero vístete, luego (próxima actividad divertida)” mientras le muestras a tu hijo la fotografía.
- ▶ Si es apropiado, dale elogios a su(s) hermano(s) o padre. Di “Wow, mira qué rápido se vistió Papá. ¡Está listo para un día de diversión!”

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a poner ropa en la cesta de la ropa sucia cuando se desviste o a doblarla y ponerla en el cajón (dependiendo del desarrollo del niño y la cultura familiar).
- ▶ Enséñale a tu hijo como elegir qué se va a poner o qué prenda de ropa se va a quitar y en qué orden ofreciendo opciones realistas.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa de una mini-rutina con fotos modelando y usando el programa visual regularmente.
- ▶ Enséñale a tu hijo cuándo puede usar su prenda favorita otra vez usando un calendario o gráfico.





Cepillarse los dientes o peinarse

A tu hijo no le gusta que lo toquen.

Evita el comportamiento

- ▶ Simplifica – Mantén su cabello bastante corto para que sea más fácil de manejar.
- ▶ Manéjalo con cuidado – Sostén el extremo del cepillo, peine o cepillo de dientes para guiar a tu hijo al cepillarse.
- ▶ Tenlo todo listo y preparado para usar para reducir la cantidad de tiempo de espera para tu hijo.
- ▶ Ofrece opciones divertidas – Para el cepillado de dientes, dale a tu hijo una opción de tipos de cepillos y pasta de dientes que pueden usar (por ejemplo, eléctrico, marca de personaje, sabor favorito, color preferido). Al peinarse, dale a tu hijo la opción de usar peine o cepillo, o de humedecerlo primero o peinarse hasta que se seque.
- ▶ Descarga una aplicación que ayude a los niños a cepillarse los dientes.
- ▶ Juega “Espejito, Espejito” – Modélele a tu hijo cómo debe cepillarse. Señala un espejo y hazle que vea su reflexión, demuéstrale cómo cepillarse, y luego di “cópíame” o “yo lo hice, ahora hazlo tú”. Hazle elogios a sus intentos de cepillarse.
- ▶ Examina tus materiales – ¿El cepillo para el pelo o el cepillo de dientes es demasiado rígido o duro? Selecciona un tipo de cepillo o peine que no tire del pelo, o selecciona un cepillo suave.
- ▶ Anima el éxito – Hazle elogios a tu hijo y dile lo feliz u orgulloso que estás de él.

Responde

- ▶ Valida sus sentimientos y di “Sé que no es muy divertido cepillarte _____. Primero, nos cepillaremos rápido y luego (actividad divertida)”.
- ▶ Hazle elogios a todos y cada uno de sus intentos de cepillarse los dientes o el pelo.
- ▶ Ofrece opciones (ver sugerencias en prevención), y luego ayuda a llevar a cabo la rutina rápidamente.
- ▶ Pregúntale si quiere jugar “Espejito, Espejito” y modélele a tu hijo cómo cepillarse, y luego di “cópíame”. Hazle elogios a sus intentos de cepillarse.
- ▶ Ignora los comportamientos desafiantes y ayúdale a avanzar con un mínimo de conversación y de emoción en tu voz.
- ▶ Cuenta hacia atrás desde 5; luego dale una suave asistencia permaneciendo en calma.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer una elección, (por ejemplo, “¿Quieres el cepillo eléctrico rojo, o el cepillo normal azul?”).
- ▶ Enséñale a tu hijo a jugar “Espejito, Espejito”, y usa el espejo para hacerlo más divertido (por ejemplo, “mira cómo me cepillo los dientes. ¡Ahora hazlo tú!”) o cepíllense los dientes o el pelo juntos al mismo tiempo.

Tu hijo no quiere dejar la actividad que está haciendo.

Evita el comportamiento

- ▶ Deja que tu hijo sepa que entiendes cómo se siente – Valida los sentimientos de tu hijo y luego indícale que lo divertido viene después de que se cepille los dientes o el pelo. Por ejemplo: “Sé que estás decepcionado por dejar de jugar, pero cuando te cepilles los dientes o el pelo, vamos a poder leer libros”.
- ▶ Da expectativas claras – Primero, piensa en tus expectativas de lo que quieres que haga tu hijo. ¿Tu hijo necesita asistencia (la mayoría de niños menores de 8 años necesitan ayuda para cepillarse los dientes y el pelo)? Entonces usa estrategias como:
 - Avisa a tu hijo con antelación – Usa una “advertencia” para que tu hijo sepa que pronto va a ser el momento de “parar” y cepillarse. Dependiendo de la capacidad de tu hijo, usa un cronómetro o una señal verbal diciendo “dentro de cinco minutos más” o mostrándole una imagen de indicación y luego vuelve para hacerle saber a tu hijo cuándo queda “un minuto más”. Con frecuencia, el cepillado de dientes o pelo es combinado con los preparativos de la mañana o para ir a la cama. Asegúrate de que esto se vuelva una expectativa clara en estas rutinas.
 - Reduce las distracciones – Esto podría implicar apagar la televisión o cerrar la puerta durante la rutina.
 - Usa una afirmación “primero-luego” (por ejemplo, “Primero vístete, luego juega”) para ayudar a tu hijo a entender claramente las expectativas y ayudar a tu hijo a realizar las rutinas.
 - Haz referencias a un programa visual
 - Haz que cepillarse los dientes o el pelo sea divertido; canta canciones, inventa un juego, descarga una aplicación que le enseñe a tu hijo la cantidad de tiempo apropiada para cepillarse los dientes y la posición del cepillo.
- ▶ Estimula el éxito – Hazle elogios a tu hijo, dile que entiendes que fue muy difícil y que te vas a asegurar de la actividad pueda hacerse en otro momento. Cumple tu promesa.

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento inadecuado y señala el cronómetro o reloj y di, “Ya terminó____, ahora nos tenemos que cepillar_____”. Ayuda a tu hijo a completar el cepillado.
- ▶ Valida sus sentimientos y dile “Sé que es difícil parar de _____, puedes hacer _____ otra vez más tarde. Primero cepíllate _____, luego (actividad divertida)”.
- ▶ Hazle elogios a todos y cada uno de sus intentos de interrumpir la actividad y cepillarse los dientes o el pelo.
- ▶ Continúa con la instrucción. Recuerda decir la instrucción como una afirmación y no una pregunta. Por ejemplo: “Hora de cepillarte los dientes”. En lugar de “¿Puedes cepillarte los dientes?”

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a prepararse para interrumpir la actividad cuando se dé el “aviso”.
- ▶ Enséñale a tu hijo a interrumpir la actividad cuando sea hora de cepillarse los dientes o el pelo.
- ▶ Enséñale a tu hijo a cepillarse primero, luego puede (actividad divertida).



Tu hijo no se quiere cepillar (por ejemplo, no le gusta hacerlo o no le gusta cómo se siente).**Evita el comportamiento**

- ▶ Ofrece opciones divertidas – Para el cepillado de dientes, dale a tu hijo una opción de tipos de cepillos y pasta de dientes que pueden usar (por ejemplo, eléctrico, marca de personaje, sabor favorito, color preferido). Para el cepillado del pelo, dale a tu hijo la opción de usar peine o cepillo, gel o espuma, o mojarlo primero o peinarlo hasta que se seque.
- ▶ Usa una afirmación primero-luego – Haz que tu hijo se cepille (dientes o pelo) primero, y luego haz algo muy divertido para tu hijo. Di “Primero cepíllate, luego (actividad divertida)”, y ayúdalo a completar el cepillado para que pueda ir a hacer la actividad realmente divertida.
- ▶ Usa un programa visual de mini-rutinas – Toma fotografías de tu hijo o su(s) hermanos haciendo la rutina matutina e incluye “cepillarse los dientes” en la rutina. Luego, exhibe las fotografías en el orden de la rutina, y deja que tu hijo les dé la vuelta a las fotos para indicar que las rutinas están “terminadas”.
- ▶ Usa un cuadro de tareas – Crea un cuadro de tareas de las actividades que quieres que tu hijo haga de forma independiente. Escribe la actividad y dibuja o pega una imagen recortada para representar a cada tarea. Cuando tu hijo termine la tarea, pon una pegatina o una marca en el gráfico. Hazle saber a tu hijo que si hicieron su trabajo, pueden tener un premio especial, como un libro adicional para leer contigo a la hora de dormir, una golosina para la hora de dormir, o tiempo para sentarse en tu regazo. No uses el gráfico de tareas para quitarle algo o amenazar a tu hijo con la pérdida de algo. La finalidad es ayudar a tu hijo a recordar sus objetivos y celebrar haberlos alcanzado.
- ▶ Usa spray para desenredar – Si tu hijo tiene nudos en el pelo, esto puede ayudar a aliviar las marañas, que pueden doler. Igualmente, si tu hijo tiene el pelo más largo, sostén los extremos y péinalo lentamente.
- ▶ Hazlo divertido – Tomen turnos cepillándose o canten una canción sobre cepillarse el pelo o los dientes incorporando un baile gracioso.
- ▶ Cambia tus expectativas y construye el éxito de tu hijo – Reduce tus expectativas para tu hijo. En vez de esperar que el niño se cepille detenidamente los dientes, pídele que empiece cepillándose 5 veces. Hazle elogios por el intento. Luego tú terminas el trabajo con gentileza. Aumenta gradualmente tus expectativas cada vez que haga la rutina.

Responde

- ▶ Valida sus sentimientos y dile “Sé que es difícil cepillarte ____, Puedes hacerlo! Primero cepíllate ____; luego (actividad divertida)”.
- ▶ Hazle elogios a todos y cada uno de sus intentos de cepillarse.
- ▶ Recuerda usar favoritos y opciones (por ejemplo “¿Quieres el cepillo de dientes de Superman o el de Elisa” o “¿Quieres cepillarte con el pelo húmedo o seco?”).
- ▶ Si corresponde, hazle elogios a un hermano o padre que se haya cepillado rápidamente. Di “Wow, mira qué rápido se cepilló ____ Mamá. ¡Ella es rapidísima!”
- ▶ Repite “Primero te cepillas ____, luego puedes ____”. Pausa (5 segundos) y si aún no se cepilla, di “Puedes hacerlo solo, o yo te puedo ayudar”. Continúa ayudando a tu hijo a cepillarse con un mínimo de palabras y emociones (por ejemplo, mantén la calma). Luego, cuando termine, di “¡Bien, te cepillaste ____!”

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo los pasos para lavarse los dientes (consulta a tu dentista o departamento de salud local, hay muchos programas gratuitos disponibles para ayudar a niños y familias a cepillarse los dientes adecuadamente.)
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo cepillarse el pelo. Presta atención a la comodidad, usa un cepillo o peine, o productos que ayuden a deshacer los nudos en el pelo.
- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer una elección sosteniendo las opciones o señalándolas para que tu hijo elija.
- ▶ Enséñale a tu hijo a cepillarse primero los dientes o el pelo, luego (actividad divertida).
- ▶ Enséñale a tu hijo a copiar a su hermano o padre modelando cómo cepillarse los dientes o el pelo.

Tu hijo no sabe lo que se espera que haga.**Evita el comportamiento**

- ▶ Da expectativas claras – Usa una afirmación “primero-luego” para ayudar a tu hijo a entender claramente tu expectativa y ayuda a tu hijo a completar las rutinas, y hazle elogios. Di “Primero cepíllate, luego (actividad divertida)”
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo y haz referencias a las indicaciones lingüísticas o gráficas en la historia que enseñan la rutina para cepillarse el pelo o los dientes.
- ▶ Ve un video o descarga una aplicación que les enseñe a tu hijo y a tí a cepillarse adecuadamente. Asegúrate de que sea corto, y que estés con tu hijo cuando vean un video o aplicación.
- ▶ Usa un programa visual de mini-rutinas – Toma fotografías de tu hijo o uno de sus hermanos cepillándose los dientes o el pelo. Luego exhibe las fotografías en el orden de la rutina y deja que tu hijo les dé la vuelta para indicar cuándo “termina” cada paso de la rutina.
- ▶ Indica un paso a la vez – Cuando le des instrucciones a tu hijo, indica los pasos uno a uno. Por ejemplo, si quieres que tu hijo entre al baño para cepillarse, di primero “Ve al cuarto de baño” mientras le muestras el cepillo de dientes o de pelo, espera 5 segundos y repite. Luego di “Gracias por venir al cuarto de baño”. Ahora busca la pasta de dientes o spray para desenredar el pelo mientras señalas la ubicación del artículo. Cuando termine ese paso, indica el siguiente, y dale indicaciones señalando también la expectativa o modelando el movimiento.

Responde

- ▶ Valida sus sentimientos y dile “Sé que es difícil parar de ____; puedes hacer ____ otra vez más tarde. Primero cepíllate, luego (actividad divertida)”
- ▶ Haz referencias al mini-programa visual y di “Primero cepíllate, luego (siguiente rutina o actividad divertida)” mientras le muestras la fotografía a tu hijo.
- ▶ Recuerda usar instrucciones de un paso.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo los pasos para cepillarse los dientes (consulta a tu dentista o departamento de salud local, hay muchos programas gratuitos disponibles para ayudar a niños y familias a cepillarse los dientes adecuadamente.)
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo cepillarse el pelo. Préstale atención a la comodidad, usa un cepillo, peine o productos que ayuden a desenredar nudos en el pelo.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir afirmaciones de primero-luego: primero cepíllate los dientes o el pelo, luego (actividad divertida).
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa fotográfico de mini-rutinas.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir una instrucción a la vez.

La negación de tu hijo a participar en la rutina se convierte en un juego para hacer que lo persigas o para ganar tu atención.**Evita el comportamiento**

- ▶ Avisa a tu hijo con antelación – Usa una “advertencia” para que tu hijo sepa que pronto va a ser el momento de “parar” y cepillarse el pelo o los dientes. Dependiendo de la capacidad de tu hijo, puedes usar un cronómetro o una señal verbal diciendo “dentro de cinco minutos hora de ____”, y luego regresa para hacerle saber a tu hijo cuándo le queda “un minuto más”.
- ▶ Haz que cepillarse el pelo o los dientes sea la actividad divertida – Canta una canción sobre cepillarse, e incluye un baile gracioso, o pon una canción y pídele a tu hijo que vea si puede terminar antes de que se acabe la canción.
- ▶ Usa una afirmación de primero-luego – Dile a tu hijo “primero cepíllate el pelo o los dientes y luego puedes ____”. Sigue el cepillado con una actividad divertida que pueda hacer tu hijo contigo (por ejemplo, juega a las perseguidas, a las cosquillas o a la pelota conmigo).
- ▶ Estimula el éxito – Elogia a tu hijo por hacer cada paso de la rutina.

Responde

- ▶ Si tu hijo se escapa o se hace el gracioso, ignora el comportamiento.
- ▶ Apaga la televisión o aparatos, o cierra la puerta una vez que el niño esté en la habitación en la que quieres que esté.
- ▶ Usa el tiempo de espera. Dale una instrucción a tu hijo calmadamente y espera por lo menos 5 segundos antes de repetirla.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir tu advertencia.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir afirmaciones de primero-luego: primero cepíllate los dientes, luego (actividad divertida).



Comidas o meriendas

Tu hijo tiene preferencias alimentarias limitadas o tiene sensibilidades alimenticias.

Evita el comportamiento

- ▶ Anima a tu hijo a que sea tu ayudante – Deja que tu hijo sea un “ayudante” para estimular su participación (por ejemplo, ayudar con la preparación de la comida, cocinar, poner la mesa, planificar el menú).
- ▶ Ofrece opciones – Deja que tu hijo elija comida(s) y bebida(s).
- ▶ Modifica tus expectativas – No le insistas a tu hijo que “limpie el plato”. Deja que el niño elija una de sus comidas no preferidas para probarla (por ejemplo, un bocado).
- ▶ Usa indicadores de primero-luego – Dile “Primero prueba un bocado de (comida menos preferida), luego puedes comer (comida preferida)”.
- ▶ Haz indicaciones para que beba y se siente – Deja que tu hijo tome una bebida y se siente con su hermano para tomar una merienda.
- ▶ Estimula el éxito – Haz elogios por comer o probar nuevas comidas.
- ▶ Da opciones visuales – Deja que elija alimentos. Corta etiquetas o anuncios para ofrecer opciones gráficas o sostén algunas opciones alimenticias o salsas preferidas (por ejemplo, ketchup, BBQ, mostaza) frente a tu hijo.
- ▶ Ayuda a tu hijo decir “terminado” – Hazle indicaciones a tu hijo para que gesticule o diga “terminado”, y luego déjalo que se excuse de la comida o merienda para hacer una actividad alternativa.

Responde

- ▶ Introduce comidas no preferidas suministrando porciones muy pequeñas junto a comidas preferidas; no esperes que se coma la comida no preferida, sólo que aumente su tolerancia a la presencia de la comida.
- ▶ Evita la alimentación forzada; esto puede hacer que tu hijo le tenga miedo a comidas o podría provocarle atragantamientos o asfixia.
- ▶ Usa un indicador visual de primero-luego mientras dices “Primero la merienda, luego ____”(artículo favorito).
- ▶ Recuérdale a tu hijo que puede elegir beber solamente.
- ▶ Vuelve a hacerle indicaciones a tu hijo para que gesticule o diga “terminado”. Usa orientación mano sobre mano para ayudarlo a hacer el gesto, si es necesario.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a ampliar su tolerancia o preferencias alimenticias ofreciéndole la comida con sus alimentos o salsas más preferidas.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir alimentos. Si es necesario, muestra las opciones.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir indicaciones de primero-luego. Si es necesario, muéstralas visualmente.
- ▶ Enséñale a señalar o decir “terminado”. Si es necesario, ayúdalo a hacer la señal para estimular el éxito.

A tu hijo no le gusta sentarse a comer (por ejemplo, deambula y come mientras camina por la casa).

Evita el comportamiento

- ▶ Asegúrate de hacer una rutina para la hora de comer incluyendo meriendas. Por ejemplo: “Primero nos lavamos las manos, luego nos sentamos a la mesa, luego nos comemos la comida, cuando hayas terminado lleva tu plato al fregadero” (esta rutina podría variar dependiendo de la cultura familiar).
- ▶ Usa un cronómetro – Pon un cronómetro por un período corto de tiempo (1 minuto) y haz que tu hijo espere a que suene el cronómetro antes de excusarse de la mesa. Aumenta el tiempo lentamente a medida que tiene éxito.
- ▶ Ofrece preferencias – Ofrece a tu hijo sus comidas más preferidas para animarlo a sentarse.
- ▶ Ofrece opciones divertidas – Deja que tu hijo elija entre un tazón o un plato que tenga su color o personajes favoritos.
- ▶ Haz que sentarse a comer sea divertido – Habla con tu hijo, hazle elogios a tu hijo por sentarse, miren un libro juntos mientras come la merienda o juega un juego. Siéntate e involucrate con el niño mientras comen la merienda o una comida juntos.
- ▶ Anima a tu hijo a ser tu ayudante – Haz que tu hijo prepare la mesa para la merienda o las comidas para estimular su participación en la rutina.
- ▶ Usa opciones – Deja que elija junto a quién se va a sentar, dónde se va a sentar o sobre cuál cojín sentarse.
- ▶ Estimula el éxito – Hazle elogios por sentarse.
- ▶ Dale una indicación primero-luego – Di “Primero siéntate y come, luego TV”.

Responde

- ▶ Gesticula y dile a tu hijo “Di terminado”, y deja que se vaya. Aumenta poco a poco el tiempo que se tiene que sentar.
- ▶ Indícale que espere, y que mire el cronómetro.
- ▶ Comenta en voz alta sobre otros que estén sentados (por ejemplo, “Mary esta sentada”).
- ▶ Hazle un recordatorio con una indicación de primero-luego para “Primero siéntate, luego come” o “Primero siéntate y come, luego TV”.
- ▶ Ofrece opciones alternativas de comida.
- ▶ Reorientalo repitiendo la regla “siéntate para comer”, luego quítale el plato o la comida si no se sienta. Quítale la comida al niño si come mientras está caminando. Luego repite la regla.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a sentarse a comer introduciendo opciones.
- ▶ Enséñale a tu hijo a gesticular o decir “terminado” y deja que el niño se excuse. Con el tiempo, aumenta el tiempo que el niño tiene que estar sentado antes de excusarse de la mesa.
- ▶ A medida que aumentas el tiempo, enséñale a esperar y a mirar el cronómetro.
- ▶ Enséñale a seguir indicaciones visuales o verbales de primero-luego (por ejemplo, “Primero siéntate, luego come”, o “Primero siéntate y come, luego aparato”).

Tu hijo se está haciendo el gracioso durante la merienda o las comidas para llamar tu atención o la de otros.**Evita el comportamiento**

- ▶ Entabla conversaciones no graciosas con tu hijo para que tenga tu atención.
- ▶ Sienta a tu hijo cerca de ti para que puedas darle atención más frecuente por comportamientos apropiados.
- ▶ Usa el nombre o los intereses de tu hijo cuando conversen en las comidas (por ejemplo, “Tanisha jugó con su amigo Joey en la escuela. Fueron a montar bicicleta”).
- ▶ Juega un juego en el que tu hijo pueda participar mientras come.
- ▶ Evita hacerle preguntas a tu hijo que sean demasiado difíciles de responder (por ejemplo, “¿Qué hiciste en la casa de la Abuela?”).
- ▶ Dale grandes cantidades de atención a los comportamientos apropiados.
- ▶ Asegúrate de que el niño sea capaz de usar utensilios o sepa qué hacer a la hora de comer. ¿El niño necesita asistencia o necesita que se le enseñe la rutina y expectativas a la hora de comer?

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento gracioso de tu hijo y habla con otra persona.
- ▶ Si el niño se descontrola, guíalo con calma a su habitación, y hazle saber que puede volver cuando esté listo para comportarse o estar calmado en la mesa.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir tu atención. Di “Me gusta hablar contigo. Si quieres hablar conmigo, puedes decir “¿Qué hiciste hoy, Mami?”
- ▶ Enséñale a tu hijo a participar en las comidas adecuadamente elogiando los comportamientos apropiados.

**Tomar un baño****A tu hijo le encanta la hora del baño y no quiere salirse de la bañera.****Evita el comportamiento**

- ▶ Repasa la rutina del baño usando un programa visual o fichas de indicación visuales. Usa la secuencia de la rutina del baño para indicar los pasos. Usa fotografías de cada paso de la rutina del baño. Si las imágenes están laminadas y tienen Velcro, tu hijo podrá retirar o voltear la imagen para indicar la finalización de pasos.
- ▶ Pon un cronómetro – Hazle saber a tu hijo que tiene ___ minutos para el baño y que luego será hora de ____. Planifica algo divertido para justo después del baño. Planifica algo que le parezca divertido o emocionante a tu hijo justo después del baño, y dile “Primero baño, luego ____,” (por ejemplo, actividad divertida).
- ▶ Ayúdale a entender que sabes cómo se siente – Valida los sentimientos de tu hijo y luego precisa que lo divertido va a venir después de que se bañe. Por ejemplo, “Sé cuánto te gusta tomar un baño y que a veces te sientes decepcionado cuando se termina. Pero, cuando se termine el baño, vamos a leer un libro y comer una golosina!”
- ▶ Dale un aviso a tu hijo para que sepa que la hora del baño se va a acabar pronto. Di algo como “En 5 minutos va a ser hora de salirte de la bañera y ____”. Cuando queden 2 minutos, házselo saber de nuevo. Y, finalmente, cuando falte 1 minuto, avísale por última vez. Cuando sea hora de salir, di “Hora de salir y ____”, y ayúdalo a salir de la bañera rápida y seguramente. Luego, haz que el secado sea divertido.
- ▶ Haz que secarse sea divertido – Dale a tu hijo opciones como “Quieres que te seque primero los brazos o las piernas?” o “Quieres la toalla de pato o la toalla de Superman?”
- ▶ Ten pijamas especiales con el personaje o color favorito del niño. Recuérdale que, cuando se acabe el baño, se pondrá el pijama de ____.

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento inadecuado y señala el cronómetro, las tarjetas de indicación visual o el programa visual y di “Terminado el ____. Ahora tenemos que salirnos de la bañera para que podamos ____ (idealmente una actividad preferida).
- ▶ Muéstrale el cronómetro a tu hijo y recuérdale que es hora de salir y ayudar.
- ▶ Valida sus sentimientos y dile “Sé que es difícil parar de jugar en la bañera. Pronto podremos jugar en la bañera otra vez”.
- ▶ Menciona la actividad divertida después del baño.
- ▶ Recuérdale a tu hijo el pijama favorito que se va a poner después de bañarse.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que te diga su elección de qué secar primero o cuál toalla usar.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo la rutina de la hora del baño.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo salir cuando suene el cronómetro; luego puede hacer ____ (por ejemplo, actividad divertida).
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir qué partes del cuerpo quiere secarse primero, segundo, tercero.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa de una mini-rutina con fotos modelando y usando el programa visual regularmente.

A tu hijo no le gusta el agua o el jabón en sus ojos, por lo que sufre con el lavado del pelo.**Evita el comportamiento**

- ▶ Usa una visera de plástico para que el agua jabonosa no caiga en los ojos de tu hijo.
- ▶ Usa gafas de natación de plástico para que el agua jabonosa no caiga en los ojos de tu hijo.
- ▶ Deja que tu hijo se sostenga un paño para el rostro sobre sus ojos, echa su cabeza para atrás, y usa una taza para enjuagarle el cabello.
- ▶ Ofrece expectativas claras – Usa una afirmación “primero-luego” (por ejemplo, “Primero te lavamos el pelo, luego puedes jugar en la bañera”) para ayudar a tu hijo a entender claramente las expectativas y a realizar la rutina.
- ▶ Estimula el éxito – Elogia a tu hijo por hacer cada paso de la rutina para lavarse el pelo.
- ▶ Canten una canción graciosa o escuchen música para hacer más divertido el lavado de pelo.

Responde

- ▶ Modela cómo inclinar la cabeza para atrás.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo: “Sé que no te gusta el agua en tus ojos. Intentaré mantener el agua fuera de tus ojos”.
- ▶ Pregúntale a tu hijo si necesita una toalla para la cara, una visera o gafas.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo inclinar la cabeza hacia atrás.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo elegir entre usar una visera plástica, gafas de natación o sostener una toalla sobre su cara.
- ▶ Enséñale a tu hijo a primero lavarse el pelo, luego podrán seguir jugando en la bañera o salir de la bañera y hacer algo divertido.

Tu hijo se hace el gracioso o empieza a molestar para llamar tu atención.**Evita el comportamiento**

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo antes del baño y hablen sobre los pasos para tomar un baño. Podrías incluso laminar el libro o cubrirlo con papel de contacto transparente y usarlo durante el baño.
- ▶ Programa tiempo para “jugar” con tu hijo – Deja que tu hijo sepa cuándo “jugar” (por ejemplo, hacer cosquillas, caras graciosas u otra de sus actividades favoritas).
- ▶ Usa un cronómetro, ponlo por 15 minutos, y deja que tu hijo sepa que cuando suene la campana el baño finaliza o termina; dale un aviso a tu hijo antes de que suene el cronómetro.
- ▶ Ten algo emocionante en la bañera para jugar “juntos” – Usa una indicación verbal de primero-luego – dile a tu hijo “Primero métete en la bañera, luego vamos a ____,” y le puedes dar uno de sus objetos o juguetes preferidos para que juegue en la bañera.
- ▶ Estimula el éxito – Dale una gran cantidad de atención a tu hijo por hacer lo que se espera de él (por ejemplo, meterse correctamente en la bañera, ayudar a lavarse, jugar con los juguetes de la manera correcta).

Responde

- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados y señala el cronómetro o las fichas de indicación visuales mientras repites la petición.
- ▶ Recuérdale a tu hijo lo que tiene que hacer: “Primero ____; luego puedes jugar con ____, (por ejemplo, su juguete preferido para el baño) conmigo”.
- ▶ Recuerda usar instrucciones de un solo paso.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que cuando suene el cronómetro, se terminó la hora del baño.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo que puedes jugar con él si primero se sienta y se lava.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo seguir afirmaciones de primero-luego; primero cepíllate los dientes o el pelo, luego (actividad divertida).
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa fotográfico de mini-rutinas.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir una instrucción a la vez.

A tu hijo no le gusta la hora del baño y se quiere salir.**Evita el comportamiento**

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro al niño antes del baño y, si es capaz, anímalo a que te lo lea (o te lo pretenda leer) a ti. Podrías incluso laminar el libro o cubrirlo con papel de contacto transparente y usarlo durante el baño.
- ▶ Repasa la rutina del baño usando un programa visual o fichas de indicación visuales.
- ▶ Dale expectativas claras – Usa una afirmación de “primero-luego” (por ejemplo, “Primero nos bañamos y luego podemos leer libros juntos y comer una golosina”) para ayudar a tu hijo a entender las expectativas con claridad y ayudar a tu hijo a hacer la rutina.
- ▶ Avanza en el aseo de tu hijo con rapidez para que pase el mínimo de tiempo en el agua.
- ▶ Dale a tu hijo la opción de sentarse o quedarse de pie para lavarlo.
- ▶ Busca juguetes divertidos para jugar en la bañera y dale opciones a tu hijo de qué jugar en el baño.
- ▶ Usa tintes para el baño o colorantes de alimentos para poner el agua de otro color. Deja que tu hijo elija el color. Puedes incluso experimentar con los colores y añadir más de un color para ver qué color sale.
- ▶ Dale a tu hijo la opción de ducharse o tomar una “ducha-baño”. Tapa el desagüe, pero deja que se llene la bañera al mismo tiempo que lo duchas.
- ▶ Usa un “jabón de espuma divertido” que cambie de color y tenga olores diferentes, o lápices de cera para el baño para dibujar en la bañera.
- ▶ Canta una canción graciosa, pon música, o juega un juego con tu hijo para hacer más divertido el baño.
- ▶ Estimula el éxito – Dale una gran cantidad de atención a tu hijo por hacer lo que se espera de él (por ejemplo, meterse correctamente en la bañera, ayudar a lavarse, jugar con los juguetes de la manera correcta).

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo: “Sé que no te gusta bañarte. Podemos hacerlo rápido”. Y avancen por los pasos rápidamente mientras dices qué es cada paso.
- ▶ Ignora los comportamientos inadecuados y señala las fichas de indicación visual o el programa visual y di “Es hora de bañarse. Después del baño, puedes hacer ____ (una actividad preferida)”.
- ▶ Recuérdale los pasos de la hora del baño a tu hijo.
- ▶ Pregúntale a tu hijo si le gustaría sentarse o quedarse de pie mientras lo aseas.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa de una mini-rutina con fotos modelando y usando el programa visual regularmente.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir los pasos de la hora del baño.
- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer elecciones (por ejemplo, levántate o siéntate para que te limpie; burbujas, tintes de color, o lápices de cera para el baño; una ducha, baño, o ducha-baño).
- ▶ Enséñale a tu hijo a primero quedarse en la bañera, luego puede hacer algo divertido.





Cuarto de baño

(usar el inodoro, lavarse las manos)

Tu hijo no quiere ir al cuarto de baño.

Evita el comportamiento

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo antes de usar el baño y habla sobre las expectativas y la rutina para usar el inodoro.
- ▶ Repasa la rutina para usar el inodoro usando un programa visual o fichas de indicación visual. Elabora un programa visual de los pasos de la rutina para usar el inodoro. Usa fotografías de cada paso de la rutina. Si las imágenes están laminadas y tienen Velcro, tu hijo podrá retirar o voltear la imagen para indicar la finalización.
- ▶ Planifica algo que le parezca divertido o emocionante a tu hijo justo después del baño, y dile “Primero usa el inodoro, luego ___,” (por ejemplo, actividad divertida).
- ▶ Si tu hijo tuvo que dejar una actividad divertida para usar el baño, recuérdale “Primero usa el inodoro, luego puedes volver a ___ (actividad en la que estaba involucrado)”.
- ▶ Ofrece un objeto reconfortante – Deja que tu hijo se lleve un juguete o libro favorito al baño, o pon una canción o música preferida.
- ▶ Discutir, etiquetar y mostrar palabras de sentimientos que tu hijo podría experimentar al usar el inodoro (por ejemplo, feliz, triste, asustado, emocionado). Modela la emoción con tu expresión facial, usa imágenes, señala imágenes en libros o historias para hablar sobre los sentimientos. Modélele a tu hijo cómo puede expresar sus sentimientos sobre el uso del inodoro (por ejemplo, dile, señala una imagen, usa una señal).
- ▶ Toma pasos pequeños – Comienza haciendo simplemente que entre tu hijo, tal vez para lavarse las manos.
- ▶ Estimula a tu hijo – Hazle elogios por quedarse en el baño.
- ▶ Haz que sea rápido – Mantén cortas las visitas al baño al principio, especialmente cuando tu hijo esté aprendiendo a usar el inodoro por primera vez.

Responde

- ▶ Ofrece seguridad y di “Yo te ayudo”; “Vamos a buscar tu juguete”; “¿Puedes ayudarme a poner la música?”
- ▶ Recuérdale a tu hijo que pida o haga señas para pedir ayuda.
- ▶ Indícale a tu hijo: “Vamos a mirar el programa y ver qué hacemos”.
- ▶ Señala la actividad divertida después de usar el inodoro y di “Primero usar el inodoro, luego ___” (actividad divertida).
- ▶ Pregúntale a tu hijo “¿Cómo te sientes?” Podrías tener que preguntar “¿Estás asustado?” y luego decirle “Di (o haz la señal de, o señala) asustado”.
- ▶ Elogia todos y cada uno de los intentos de hacer los pasos de la rutina para usar el inodoro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa de una mini- rutina con fotos modelando y usando el programa visual regularmente.
- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir o hacer señas para pedir ayuda.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir indicaciones verbales o visuales de “primero-luego”: “Primero usa el inodoro; luego ___”.

Tu hijo quiere atención o a alguien que esté ahí.

Evita el comportamiento

- ▶ Quédate cerca – Párate al lado de tu hijo en la entrada. Aumenta poco a poco la distancia con el tiempo.
- ▶ Hazle saber a tu hijo – Dile a tu hijo que estás esperando justo afuera de la puerta o en la entrada.
- ▶ Usa una indicación verbal o visual de primero-luego – “Primero usa el inodoro; luego te ayudo” o si tu hijo usa el inodoro de forma independiente, “Primero usa el baño; lávate las manos; luego jugaré contigo”.
- ▶ Dale seguridad a tu hijo – Hazle saber a tu hijo que va a recibir ayuda cuando termine. “Voy a estar aquí cuando ya hayas terminado”.
- ▶ Usa un cronómetro – Pon el cronómetro un minuto y comprueba cómo está tu hijo. Haz esto cada minuto a lo largo de la actividad.
- ▶ Anima todos los intentos – Haz elogios por lavarse las manos o sentarse en el inodoro como un niño grande.

Responde

- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados.
- ▶ Recuérdale al niño la indicación primero-luego; di “Primero ve al inodoro; luego lávate las manos” sin hacer contacto visual y retírate.
- ▶ Dale mucho ánimo a tu hijo cuando se siente en el inodoro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir indicaciones verbales o visuales de “primero-luego”: “Primero usa el inodoro; luego ___”.
- ▶ Enséñale a tu hijo que volverás cuando suene el cronómetro y deja este cerca de tu hijo para que pueda ver pasar el tiempo.



Tu hijo no se quiere lavar las manos.**Evita el comportamiento**

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo antes de lavarse las manos y usa el libro para repasar las expectativas y los pasos del lavado de manos. Señala los pasos del libro que estén teniendo lugar mientras los hacen.
- ▶ Elabora un programa visual de los pasos de la rutina para lavarse las manos. Usa fotografías de cada paso de la rutina para lavarse las manos. Si las imágenes están laminadas y tienen Velcro, tu hijo podrá retirar o voltear la imagen para indicar la finalización.
- ▶ Da expectativas claras al usar indicadores verbales o visuales de primero-luego – “Primero lávate las manos; luego ___” (por ejemplo, actividad divertida).
- ▶ Sigue el lavado de manos con algo divertido – Dile a tu hijo que puede hacer algo divertido después de lavarse las manos.
- ▶ Hazlo divertido – Decora el área del lavamanos con los personajes favoritos de tu hijo.
- ▶ Canta una canción – Canta una canción divertida sobre lavarse las manos para animar al niño a que se las lave.
- ▶ Estimula a tu hijo – Elogia todos los intentos de lavarse las manos.
- ▶ Asegúrate de que tu hijo pueda llegar al lavamanos con comodidad usando un taburete.
- ▶ Antes de lavarse las manos, recuérdale a tu hijo las expectativas que tiene para poder lavarse las manos con seguridad. Hazle saber una consecuencia de lo que pasará si no se lavan las manos (por ejemplo, “Si no te lavas las manos, los gérmenes pueden hacer que te enfermes”).
- ▶ Deja que tu hijo juegue en el lavamanos después de lavarse las manos.

Responde

- ▶ Ignora los comportamientos desafiantes y ayúdalo a terminar con un mínimo de conversación y de emoción en tu voz.
- ▶ Dile a tu hijo “Yo te voy a ayudar. Tú abres el agua; yo busco el jabón”. Usa un indicador o gráfico de primero-luego: primero lávate las manos; luego ___.
- ▶ Cuenta con tu hijo cuántos pasos quedan o cuenta cuántas veces se tiene que frotar las manos (por ejemplo, “OK, ponte el jabón, ahora frota 1-2-3”). Hazlo divertido o gracioso.
- ▶ Valida sus sentimientos y di “Sé que no es muy divertido lavarte las manos. Primero, nos lavamos las manos, luego ___” (por ejemplo, actividad divertida).
- ▶ Hazle elogios a tu hijo cuando intente completar los pasos de lavarse las manos.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa de una mini- rutina con fotos modelando y usando el programa visual regularmente.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir indicaciones verbales o visuales de “primero-luego”: “Primero nos lavamos las manos; luego ___”.
- ▶ Enseña la rutina para lavarse las manos. Practica todos los pasos necesarios, incluyendo enseñar cómo abrir el agua, cómo mojarse las manos, cómo tener acceso al jabón, cómo enjuagarse el jabón, y otros pasos.

**Juego****Tu hijo quiere la atención de un adulto o un amigo.****Evita el comportamiento**

- ▶ Ayuda a tu hijo a empezar – Acompaña a tu hijo a la zona de juego para ayudarlo a empezar a jugar; luego dile “Vendré a jugar contigo otra vez en unos minutos”.
- ▶ Limita el tiempo de juego – Pon un cronómetro para que tu hijo sepa cuánto tiempo van a jugar durante el tiempo de juego.
- ▶ Vuelve cuando suene el cronómetro – Pon un cronómetro para que tu hijo sepa cuánto falta hasta que Mamá o Papá vuelvan para jugar; este podría tener que empezar siendo muy corto, e ir ampliando el tiempo que estás ausente de forma gradual.
- ▶ Estimula el éxito – Elogia a tu hijo por haber jugado durante todo el tiempo de juego y por hacer señas para o pedir jugar contigo o con amigos.
- ▶ Tiempo especial juntos – Programa “tiempo” para que tu hijo esté con sus amigos o adultos favoritos y dile a tu hijo cuándo puede jugar con amigos o adultos (por ejemplo, después del almuerzo, después del baño).
- ▶ Cuando tu hijo juegue de forma independiente, dale ánimos y elogios. Di algo como “¡Wow, parece que te estás divirtiendo tanto mientras juegas! ¡Mira esa torre tan alta en la trabajaste tan duro para construir!”
- ▶ Cuando tu hijo haga un gesto o te pida jugar contigo, dale ánimos y elogios. Di algo como “Me pediste jugar y luego esperaste mientras yo guardaba la ropa. Tengo muchas ganas de jugar ___ contigo”.

Responde

- ▶ Dile a tu hijo “Cuando estés calmado o quieto, voy a jugar contigo”. Hazlo tan pronto tu hijo se quede quieto.
- ▶ Indícale al niño que haga un gesto o pida “juega conmigo”; luego dile a tu hijo “Puedo jugar ___ minutos (pon el cronómetro), y luego tengo que ___”.
- ▶ Valida sus sentimientos; di algo como “Sé que quieres jugar conmigo; nos divertimos juntos. Pero primero tengo que lavar la ropa y luego puedo jugar contigo”.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer gestos o a pedir “juega conmigo” para llamar la atención de adultos o amigos.
- ▶ Enséñale a tu hijo a jugar de forma independiente durante unos minutos mediante el uso de indicaciones verbales o un cronómetro. Aumenta el tiempo de juego independiente poco a poco.
- ▶ Enséñale a tu hijo a decir “Permiso” o “Juega Conmigo” para llamar tu atención señalando la boca como una indicación.
- ▶ Enséñale a tu hijo a gesticular o decir “Mírame” o “Esto es divertido”.
- ▶ Enséñale a tu hijo a esperar el “tiempo especial juntos” programado.



Tu hijo está confundido o no entiende la actividad.**Evita el comportamiento**

- ▶ Habla sobre la actividad con antelación – Presenta o muestra cada paso de la actividad a tu hijo antes de que sea su hora de jugar con un hermano o amigo.
- ▶ Usa visuales. Muestra los pasos de la actividad o juego en imágenes.
- ▶ Planifica previamente – Asegúrate de que todos los materiales estén listos y que los pasos de la actividad estén claros. Deberían haber suficientes materiales para compartir.
- ▶ Mantenla breve y sencilla – Asegúrate de que la actividad no sea difícil o demasiado larga.
- ▶ Haz que tu hijo juegue con un “amigo” o hermano que pueda ayudarlo con la actividad.
- ▶ Dale una de sus tareas preferidas para hacer en la actividad.
- ▶ Modifica la actividad – Los niños a veces quieren jugar con otros pero no pueden jugar el juego, o con el juguete, correctamente. Piensa en formas en las que la actividad pueda ser modificada para que tu hijo pueda unirse. Por ejemplo, si no le puede pegar a la pelota con el bate, a lo mejor puede correr por las bases con el bateador; o si los demás niños están haciendo carreras de bicicletas, tu hijo puede decir “Preparados, listos, fuera”.
- ▶ Estimula el éxito – Hazle elogios a tu hijo por participar y enséñale a los otros niños que animen a tu hijo y se animen entre ellos (por ejemplo, aplaudiendo, con los pulgares arriba, chocando los cinco).

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo los pasos de la actividad para que sepan qué viene a continuación en la actividad.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo cuando algo sea difícil. Di, “Esto es difícil. Deja que te ayude”.
- ▶ Hazle indicaciones verbales a tu hijo para que ayude a repartir o sacar materiales mientras le das los artículos.
- ▶ Indícale a un hermano o amigo que lo ayude. “¿Podrías mostrarle cómo hacer ___?”
- ▶ Recuérdale a tu hijo que haga gestos o pida ayuda.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir los pasos o la secuencia de la actividad modelando cómo hacerlos.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar gestos o palabras (por ejemplo, “ayuda, por favor”, “¿Qué sigue?”).
- ▶ Enséñale a tu hijo a imitar a su hermano o amigo. Hazle que mire y di “Mira lo que ___ está haciendo; haz eso tú”.

**Tu hijo quiere el mismo juguete que otro niño.****Evita el comportamiento**

- ▶ Enséñale a tu hijo a tomar turnos – Dile a tu hijo “Primero juega ____, después es tu turno”, y señala a cada niño mientras dices la frase.
- ▶ Para niños muy pequeños, ten dos del mismo artículo. Los bebés no entienden el concepto de esperar su turno con un objeto.
- ▶ Demuestra cómo dos niños pueden jugar con un juguete, enséñale a tu hijo cómo jugar con un juguete juntos (por ejemplo, “Empuja el camión hacia tu amigo. Ahora él puede empujar el camión hacia ti”).
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo antes de que juegue con sus compañeros y hermanos. Señala las habilidades para la amistad importantes en el libro (por ejemplo, compartir, tomar turnos o ser amable).
- ▶ Usa un temporizador – Pon un cronómetro o cuenta para que tu hijo sepa cuándo viene su turno, dependiendo del juguete.
- ▶ Quédate cerca para ayudar – Planifica quedarte con tu hijo para enseñarle a tomar turnos; usa turnos cortos para enseñarle a tomar turnos.
- ▶ Ayuda a tu hijo a controlar la rabia – Usa la “Técnica de la Tortuga” con visuales y una marioneta para conversar sobre y modelar la autorregulación. Ayuda a tu hijo a entender qué no está disponible y cómo pensar en una solución. Lee Tucker la Tortuga se Toma un Tiempo para Resguardarse y Pensar en Casa, disponible para descargar aquí https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf
- ▶ Estimula el éxito – Haz comentarios y elogia los intentos de tu hijo de tomar turnos.

Responde

- ▶ Recuérdale al niño el cronómetro. Mantén los turnos cortos. Di “Escucha la campana”, o “Voy a contar; 1, 2, 3, tu turno”.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo, y vuelve a indicar los turnos verbalmente. Di “Sé que es difícil esperar. Primero es el turno de ____, luego es tu turno”.
- ▶ Si está enojado, vuelve a hacer indicaciones para usar la “Técnica de la Tortuga” mostrando las imágenes de pasos de la historia y demostrándole cómo y ayudándolo a completar los pasos.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a tomar turnos o a compartir mediante el uso de un cronómetro o contando.
- ▶ Enséñale a tu hijo a esperar su turno diciendo “Primero juega ____, luego es tu turno”, y señala a cada niño mientras dices la frase.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar la “Técnica de la Tortuga”: reconocer sus sentimientos, detener su cuerpo, resguardarse y tomar 3 respiraciones profundas, y salir cuando haya pensado en una solución.



Tu hijo quiere un objeto o actividad diferente, o quiere un objeto o actividad no disponible.**Evita el comportamiento**

- ▶ Muestra opciones – Dale opciones a tu hijo de qué jugar. Usa fotografías o imágenes de cajas, catálogos de los objetos o actividades; algunos niños podrían necesitar ver objetos reales para hacer su elección.
- ▶ Dale algo de asistencia a tu hijo – Ayuda a tu hijo a encontrar un juguete u objeto divertido basado en las preferencias de tu hijo.
- ▶ Usa una indicación de primero-luego – Di “Primero este juguete o actividad, luego ____ (por ejemplo, algo que prefiera tu hijo)”.
- ▶ Ayuda a tu hijo a parar – Usa una señal de parar para indicar cuáles objetos o actividades no están disponibles. Por ejemplo, pon una señal de parar en la pantalla de la computadora, consola de videojuegos o tableta si no es una opción válida.
- ▶ Juega con tu hijo – Deja que tu hijo elija a uno de sus familiares preferidos para que juegue con él en una actividad o con un juguete alternativo. Ayuda a tu hijo a controlar la rabia – Usa la “Técnica de la Tortuga” con visuales y una marioneta para conversar sobre y modelar la autorregulación. Ayuda a tu hijo a entender qué no está disponible y cómo pensar en una solución. Lee Tucker la Tortuga se Toma un Tiempo para Resguardarse y Pensar en Casa, disponible para descargar aquí https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf
- ▶ Estimula el éxito – Haz elogios por elegir o quedarse con una actividad o juguete alternativo.
- ▶ Muéstrale a tu hijo cuando “puede” jugar – Haz una representación visual de cuándo estará disponible el objeto o actividad, ya sea en un programa visual o en un calendario semanal gráfico. Toma una fotografía del artículo o actividad, o haz un dibujo a mano en una nota adhesiva y pégala en el programa o calendario.

Responde

- ▶ Repite el programa y céntrense en las actividades preferidas que vienen a continuación.
- ▶ Muéstrale las opciones a tu hijo y dile cuándo va a estar disponible su actividad preferida.
- ▶ Ofrece palabras: di “Estás triste porque no puedes jugar con _____. A lo mejor mañana. Puedes hacer otra elección ahora mismo”. Muestra las opciones.
- ▶ Ofrece opciones alternativas resaltando las partes divertidas de las opciones alternativas.
- ▶ Si está enojado, vuelve a hacer indicaciones para usar la “Técnica de la Tortuga” mostrando las imágenes de pasos de la historia y demostrándole cómo y ayudándolo a completar los pasos.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a “parar” usando una señal visual para parar.
- ▶ Enséñale a tu hijo a predecir los eventos futuros.
- ▶ Enséñale a tu hijo cuándo va a tener lugar esa actividad mediante el uso de un calendario semanal gráfico.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad u objeto alternativo.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar la “Técnica de la Tortuga”: reconocer sus sentimientos, detener su cuerpo, resguardarse y tomar 3 respiraciones profundas, y salir cuando haya pensado en una solución.

**Juego al aire libre****Tu hijo odia tener calor y quiere entrar.****Evita el comportamiento**

- ▶ Alivia la sed de tu hijo – Ten una bebida disponible en el exterior.
- ▶ Refrescarse – Deja que use una bufanda de “compresas frías”.
- ▶ Refrescarse – Lleva un ventilador al exterior.
- ▶ Refrescarse – Deja que use un vaporizador de agua.
- ▶ Mejor en la sombra – Resalta las “actividades más frías”, como una caja de arena si está bajo techo, columpiarse puede ser más fresco, o ir debajo de un árbol.
- ▶ Hazlo divertido – Ten disponibles las actividades preferidas de tu hijo que más disfrute (por ejemplo, burbujas, pelotas grandes para rebotar).
- ▶ Después de usar las estrategias anteriores, usa un cronómetro visual en tu teléfono para mostrar cuánto tiempo queda para ir adentro.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo las opciones que puede elegir para refrescarse (por ejemplo, busca una bebida, párate cerca del ventilador, usa un vaporizador, siéntate debajo del árbol).
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo. Por ejemplo, podrías decir “Sé que hace calor, sólo quedan unos minutos para que podamos ir adentro”. Después de validar los sentimientos del niño, ofrece las opciones que podría elegir para refrescarse. Piensa en usar un cronómetro visual para mostrar cuántos minutos quedan antes de ir adentro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad alternativa que podría ser más fresca o en el interior.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar una bufanda de compresas frías, vaporizador, ventilador o buscar una bebida.
- ▶ Enséñale a tu hijo a decir cosas como “terminé de jugar” o “tengo calor”.
- ▶ Si tu hijo no habla puedes enseñarle señales para “calor” o “terminé”, o para pedir una bebida. Podrías tener también imágenes para representar lo que está comunicando tu hijo (por ejemplo, calor, dentro, sorbo de agua).



Tu hijo quiere a un adulto como compañero de juego (atención de adultos).**Evita el comportamiento**

- ▶ Deja que tu hijo sepa antes de irte – Avisale a tu hijo cuando te levantes para irte del juego. Por ejemplo, podrías decir “Tres paladas más de arena, luego me tengo que ir a empujar el columpio” o “Una vuelta más a la pista y luego te puede llevar un amigo en la carreta”.
- ▶ Compañero de juego – Empareja a tu hijo con un amigo del vecindario o hermano mayor y hazle elogios a tu hijo con frecuencia cuando juegue con ellos.
- ▶ Unos minutos más – Usa un cronómetro para hacerle saber a tu hijo cuánto tiempo queda para que vuelvas al juego.

Responde

- ▶ Hazle una señal a tu hijo y di “juega conmigo”.
- ▶ Hazle una señal a tu hijo para que invite a un amigo a jugar.
- ▶ Recuérdale el cronómetro y que vas a volver cuando suene.
- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados, y haz señales para que use nuevas habilidades.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo pedirle a un adulto que juegue con él.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo invitar a un amigo a jugar.
- ▶ Enséñale a tu hijo a jugar solo por períodos cortos de tiempo después de que haya aprendido las habilidades anteriores.

A tu hijo le encanta correr y cree que estar al aire libre significa escapar.**Evita el comportamiento**

- ▶ ¿Dónde puedo correr? – Di cuándo y dónde puede correr tu hijo. Haz indicaciones con una imagen, si hace falta. Si es posible, marca las “zonas para correr” al aire libre.
- ▶ ¿Qué puedo hacer? – Dale límites concretos a tu hijo. Por ejemplo, puedes decir “No pases el árbol grande”. Si tu hijo juega en el porche o en el camino de entrada, podrías usar tiza para dibujar una línea en la acera que el niño no deberá cruzar.
- ▶ Cuadro de recompensas – Crea una lista o un cuadro con pegatinas sobre “estar seguros al aire libre”, incluyendo límites de la zona e indicando dónde pueden jugar los niños. Puedes usar una fotografía, dibujar el “límite” en la fotografía, y colocarla en el cuadro.
- ▶ Haz un libro e incluye imágenes de sitios al aire libre donde juega normalmente tu hijo. Habla sobre los lugares donde es seguro correr. Podrías incluir también imágenes de juegos que puede jugar tu hijo en esos lugares, que incluyen correr (por ejemplo, atrapadas, Luz Roja/Luz Verde, carrera de relevos).

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo los límites “exteriores”; muéstrale las zonas marcadas.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que se quede contigo.
- ▶ Usa un cuadro de recompensas por “permanecer seguro”.
- ▶ Reorienta a tu hijo preguntándole si quiere jugar un juego de correr. Recuérdale los espacios seguros para correr antes de jugar el juego.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Ayuda a tu hijo a aprender cuándo y dónde es permitido correr mediante el uso de una fotografía.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir las expectativas al aire libre.
- ▶ Enséñale a tu hijo juegos como “Luz Roja, Luz Verde”, podrías cambiarle el nombre y llamarlo el juego de “Para, Avanza”. Empiecen tomándose las manos y modelando “Para” y “Avanza”. Deja que tu hijo se turne para decirte cuándo “Parar” y “Avanzar”. Incorpora estos términos en tus imágenes (por ejemplo, crea “zonas para Parar y zonas para Avanzar”).
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo pedirte a ti o a un compañero a jugar un juego de correr cuando tiene ganas de correr en un espacio seguro.

Tu hijo quiere objetos o una actividad que otro niño está usando o haciendo, o tiene dificultades para tomar turnos.**Evita el comportamiento**

- ▶ Ten más de uno de sus favoritos – Ofrece múltiples opciones de los mismos objetos o actividades que sean de mayor preferencia para niños entre los hermanos o amigos del vecindario.
- ▶ Cronometra los turnos – Usa un cronómetro, cuando sea necesario, para indicar los turnos, preferiblemente uno que indique el paso del tiempo de manera visual.
- ▶ Dale a tu hijo las “palabras” para preguntar – Prevé cuándo tu hijo quiera un objeto o actividad, y hazle indicaciones para que pregunte o haga señas para unirse al juego: “¿Puedo jugar?” o “Mi turno”. Usa visuales del Kit de Soluciones para el Hogar.
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – Di “Primero pregunta, luego juega”.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léelo el libro a tu hijo antes de que juegue con sus compañeros y hermanos. Señala las habilidades importantes para la amistad en el libro (por ejemplo, compartir, tomar turnos, ser amable).
- ▶ Otras opciones divertidas – Ofrece opciones alternativas que sean de gran interés, ten opciones de juegos al aire libre disponibles (por ejemplo, burbujas, yo-yo, volteretas, tiza, pelotas, atrapar insectos, binoculares).
- ▶ Estimula a tu hijo – Hazle elogios a tu hijo cuando use o intente usar nuevas habilidades en lugar de comportamientos desafiantes.
- ▶ Ayuda a tu hijo a calmarse – Enséñale a tu hijo a usar la “Técnica de la Tortuga” para reconocer que siente rabia, a parar y tomar 3 respiraciones profundas, calmarse y pensar en una solución (por ejemplo, comprobar el cronómetro, elegir otra actividad divertida, pedir un turno). Lee la historia imprimible Tucker la Tortuga se Toma el Tiempo para Resguardarse y Pensar en Casa, o usa la “Canción y Juego de Dedos de Tucker la Tortuga” en la página web www.challengingbehavior.org
- ▶ Jueguen juegos de autorregulación (por ejemplo, Luz Roja, Luz Verde; Pato, Pato, ¡Ñato!; Estatuas; o al Escondite) durante otros momentos a lo largo del día para ayudarlo a prepararse para esperar. Toma nota de que los juegos de “Parar” y “Avanzar” como “Luz Roja, Luz Verde” pueden jugarse en los juegos de los parques como juguetes saltarines o columpios, si los hay.
- ▶ Durante otros momentos a lo largo del día, modela tomar turnos o compartir (por ejemplo, “Estoy siendo un buen amigo, estoy compartiendo mi golosina contigo” o “Me estoy turnando para empujar el carro hasta ___” o “Mira, ___ y yo necesitamos el lavamanos. Estoy esperando mi turno y lo estoy dejando que se lave las manos primero”). Antes de salir a jugar al aire libre, recuérdale a tu hijo que las expectativas son tomar turnos y compartir, o pedirle ayuda a un adulto.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo que pida o haga señas para jugar.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que pida o haga señas para pedir su turno.
- ▶ Ofrecele una actividad o juguete alternativo.
- ▶ Recuérdale a tu hijo cuándo es su turno y muéstrale el cronómetro.
- ▶ Ignora los comportamientos inadecuados y ofrece una actividad divertida alternativa.
- ▶ Valida su sentimiento de rabia, y recuérdale que pare, tome 3 respiraciones, se calme y piense en una solución (algo para mejorar la situación).

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer gestos o preguntar “¿Puedo jugar?” para usar un objeto o hacer una actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a esperar su turno.
- ▶ Enséñale a tu hijo a “pensar en una solución” usando el Kit de Soluciones para el Hogar para buscar ideas. Las soluciones podrían incluir: buscar otro objeto, pedir unirse al juego, o pedirle al otro niño que le avise cuando termine.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad alternativa mientras espera.
- ▶ Enséñale a tu hijo a esperar a que suene el cronómetro antes de tomar un turno.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar la “Técnica de la Tortuga” para reconocer sus sentimientos, detener su cuerpo, resguardarse y tomar 3 respiraciones profundas, y salir cuando haya pensado en una solución.



Recoger

Tu hijo podría no querer recoger.

Evita el comportamiento

- ▶ Asegúrate de que tu hijo entienda la rutina para recoger y las expectativas.
- ▶ Usa un “aviso” – Dale a tu hijo un aviso de cuándo será la hora de recoger (por ejemplo, 2 minutos más, 5 minutos más, o 3 turnos más; luego es el momento de recoger para la próxima actividad).
- ▶ Usa una señal divertida – Indica el momento de recoger con una canción, campanas o apagando las luces. Luego, ve hasta tu hijo y dale instrucciones para que recoja.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo antes de recoger y señala los pasos para recoger.
- ▶ Jueguen un juego de tomar turnos – Túrname con tu hijo para recoger. Di “Primero yo guardo un tren; luego tú guardas un tren”. Haz también indicaciones visuales de dónde poner el tren señalando el recipiente o estante.
- ▶ Señala quién está recogiendo – Hazle elogios a hermano(s) o amigo(s) que estén recogiendo (por ejemplo, “Mira como Tim puso el carro en el cubo”, “Sammy está ayudando y guardando bloques”).
- ▶ Convierte recoger en un juego – Usa un camión con pala de juguete o una pala de arena pequeña para recoger las piezas pequeñas y soltarlas en el camión o cubo, y luego transportarlo al contenedor de juguetes. Canten o bailen mientras recogen.
- ▶ Modifica tus expectativas – Empieza pidiéndole a tu hijo que recoja un número limitado de objetos (por ejemplo, “Pon los libros en la cesta”) y luego hazle elogios. Al día siguiente haz que el niño seleccione dos objetos o más para recoger; aumenta tus expectativas gradualmente.
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – Di “Primero recoge; luego (opción de actividad u objeto preferido)”.

Responde

- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados.
- ▶ Señala a los “súper recogedores” (por ejemplo, otro padre, hermano, amigo) y hazle elogios a tu hijo rápidamente si los imitan.
- ▶ Usando una afirmación de primero-luego, recuérdale al niño “Primero recoge; luego (opción de actividad u objeto preferido)”.
- ▶ Reorientalo hacia la zona y modela recoger tomando turnos.
- ▶ Modela la “forma divertida de recoger”, enséñale cómo recoger y soltar en el recipiente.
- ▶ Asegúrate de que la instrucción sea dada como una afirmación y no una pregunta (por ejemplo, “Es hora de recoger” en lugar de “¿Puedes recoger?”).
- ▶ Continúa con las instrucciones usando indicaciones físicas gentiles y apacibles si es necesario.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir indicaciones verbales de “primero-luego”.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo imitar recoger.
- ▶ Enséñale a tu hijo a recoger por turnos.
- ▶ Enséñale al niño a hacer que recoger sea divertido.

A tu hijo le gusta tirar juguetes o materiales a la basura.

Evita el comportamiento

- ▶ Asegúrate de que tu hijo entienda la rutina para recoger y las expectativas.
- ▶ Usa un “aviso” – Dale a tu hijo un aviso de cuándo será la hora de recoger (por ejemplo, 2 minutos más, 5 minutos más; 3 turnos más; luego es el momento de recoger para la próxima actividad). Asegúrate de estar preparado para asistir a tu hijo para evitar que tire juguetes y materiales a la basura mediante algunas de las siguientes opciones:
 - Usar una indicación visual de cuáles son las expectativas para recoger – Los juguetes van en su caja o el estante.
 - Haz cestas – Ofrece un contenedor, como un canasto o una cesta de la ropa para los niños con menor edad mental.
 - Fotografías a juego en las estanterías y contenedores para que tu hijo sepa dónde van los objetos.
 - Asiste y modela cómo recoger.
- ▶ Haz que recoger sea divertido – Túrname con el niño para recoger. Di “Primero yo guardo un tren; luego tú guardas un tren”. Haz también indicaciones visuales de dónde poner el tren señalando el recipiente o estante.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo antes de recoger y señala los pasos para recoger.
- ▶ O haz una historia personalizada para tu hijo. Incluye imágenes (fotos o dibujos) de él y de la rutina para recoger. Incluye lenguaje que esté escrito en términos positivos.
- ▶ Estimula el éxito – Anima al niño a medida que participa en la limpieza, aunque sea sólo un poco. Haz elogios al hermano o amigo que esté recogiendo (por ejemplo, “Mira como Tim puso el carro en el cubo”, “Samantha está ayudando a guardar los bloques”).

Responde

- ▶ Modela o haz que un hermano o amigo modele cómo recoger.
- ▶ Apunta o da palmadas donde quieras que vayan los objetos.
- ▶ Di “Vamos a turnarnos para poner cosas en la cesta. ¿Quieres ir primero o voy yo?”
- ▶ Hazle elogios a los demás por limpiar.
- ▶ Indícale a un hermano o amigo que ayude al niño a recoger.
- ▶ Asegúrate de que la instrucción sea dada como una afirmación y no una pregunta (por ejemplo, “Es hora de recoger” en lugar de “¿Puedes recoger?”).
- ▶ Continúa con las instrucciones usando indicaciones físicas gentiles y apacibles si es necesario.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale al niño cómo recoger. Poner en la cesta, y coincidir con la etiqueta.
- ▶ Enséñale al niño cómo imitar al hermano o padre que esté recogiendo.

Tu hijo podría no haberse dado cuenta de que se acercaba la hora de recoger.

Evita el comportamiento

- ▶ Dale un “aviso” a tu hijo – Dile a tu hijo que se acerca la hora de recoger, y usa una señal de cuenta atrás (Por ejemplo, 2 veces más; 5 minutos más; o 3 turnos más; luego es hora de recoger).
- ▶ Usa una señal divertida – Hazle saber a tu hijo que es la hora de recoger cantando una canción o apagando las luces. Luego, acércate a tu hijo y dale la instrucción de recoger.
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – Haz una indicación al niño de forma individual diciendo “Primero recoger, luego (siguiente actividad)”.

Responde

- ▶ Vuelve a dar indicaciones verbalmente usando una afirmación de primero-luego. Di “Primero limpiar, luego salir”.
- ▶ Di “se terminó el juego” mientras repites la indicación divertida, “¿Necesitas ayuda, o puedes limpiar por tu cuenta?” Ayuda al niño si es necesario, y hazle elogios inmediatamente.
- ▶ Valida sus sentimientos diciendo “Veo que limpiar es duro”, y recuérdale a tu hijo cuándo podrá volver a hacer la actividad.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale al niño cómo recoger.
- ▶ Enséñale al niño cómo imitar la forma de limpiar de su padre o amigo.
- ▶ Enséñale al niño cómo seguir una indicación divertida, como una canción, campana, apagar las luces, para empezar a limpiar.

Tu hijo no ha terminado de hacer la actividad y quiere más tiempo.**Evita el comportamiento**

- ▶ Usa un cronómetro – Pon un cronómetro y dale uno o dos minutos a tu hijo para que termine.
- ▶ Guarda los proyectos especiales para más tarde – Coloca los proyectos o actividades incompletos en un lugar especial para finalizarlos más tarde; hazle saber a tu hijo cuándo se volverán a programar los proyectos o actividades incompletos.
- ▶ Ayuda a tu hijo a controlar la rabia – Usa la “Técnica de la Tortuga” con visuales y una marioneta para conversar sobre y modelar el control de la rabia. Ayuda a tu hijo a entender qué no está disponible y cómo pensar en una solución. Lee Tucker la Tortuga se Toma un Tiempo para Resguardarse y Pensar en Casa, disponible para descargar aquí, https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo que puede terminar después y dile cuándo. Valida sus sentimientos “Sé que quieres terminar. Podemos terminar ____”. Muéstralo en el programa o di cuándo puede ser terminado después. “Vamos a poner tu trabajo en ____ (lugar especial)”.
- ▶ Si está enojado, vuelve a hacer indicaciones para usar la “Técnica de la Tortuga” mostrando las imágenes de pasos de la historia, demostrándole cómo y ayudándolo a completar los pasos.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enseña al niño a terminar en el tiempo asignado.
- ▶ Enseña al niño a colocar el trabajo en un lugar especial para terminarlo después.
- ▶ Enseña al niño a usar la “Técnica de la Tortuga” y a reconocer sentimientos de rabia, piensa “para”, ve adentro del “caparazón” y toma 3 respiraciones profundas, cálmate y piensa en una solución.

Tu hijo podría querer la atención de un adulto, un hermano o un amigo.**Evita el comportamiento**

- ▶ Túrname con el niño para limpiar – Di “Primero yo guardo un tren, luego tú guardas un tren”. Haz también indicaciones visuales de dónde poner el tren señalando el recipiente o estante.
- ▶ Señala quién está recogiendo – Hazle elogios a los niños que estén recogiendo (por ejemplo, “Mira cómo Tim puso el carro en el cubo”, “Samantha está ayudando a guardar bloques”).
- ▶ Haz que recoger sea divertido – Haz que tu hijo elija a un ayudante o compañero de limpieza (por ejemplo, hermano, amigo, padre) donde uno carga el cubo, y el otro pone los objetos en el cubo, y luego intercambian los papeles.
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – “Primero recoge, luego monta la bicicleta con tus amigos” como un incentivo, o usa alguna otra actividad u objeto preferido.
- ▶ Estimula el éxito – Hazle elogios por recoger. Chócale los cinco, señala con los pulgares hacia arriba.

Responde

- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados.
- ▶ Señala si un hermano o amigo están colaborando, y hazle elogios rápidamente a tu hijo si los imita (por ejemplo, “Kirsten está limpiando; wow, que gran ayudante”).
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego para recordarle al niño “Primero recoge, luego ____”.
- ▶ Recuérdale al niño que haga señas o le pida ayuda a un padre, hermano o amigo.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir indicaciones de “primero-luego”.
- ▶ Enséñale a tu hijo a limpiar tomando turnos o con un compañero.
- ▶ Recuérdale al niño que haga señas o le pida ayuda a un padre, hermano o amigo.

**Hora de ir la cama, dormir, siesta****A tu hijo no le gusta dormir (o tomar una siesta) o no está cansado.****Evita el comportamiento**

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de la rutina para ir a dormir. Señala los pasos de la rutina para ir a dormir mientras lees el libro.
- ▶ Pon un cronómetro y deja que el niño sepa que, cuando suene, se terminó la hora de la siesta.
- ▶ Deja que el niño use uno de sus objetos favoritos para dormir (por ejemplo, peluche, almohada, manta).
- ▶ Dale actividades tranquilas alternativas al niño (por ejemplo, leer un libro, colorear, pelota blanda) para que haga si no está cansado.
- ▶ Usa una indicación visual o verbal de primero-luego: primero duerme; luego ____.
- ▶ Programa una actividad divertida para después de dormir y usa historias o afirmaciones de primero-luego (“Primero duermo, luego dibujos animados por la mañana”) para recordarle el programa a tu hijo antes de la hora de dormir.
- ▶ Trata de oscurecer la habitación o la zona para dormir de tu hijo.
- ▶ Mantén la habitación de tu hijo a una temperatura cómoda (por ejemplo, no demasiado caliente o demasiado frío).
- ▶ Mantén el dormitorio libre de desorden y con distracciones limitadas.
- ▶ Cuando esté en silencio, acostado y cubierto, ofrece frotarle la espalda por un corto período de tiempo, luego sal por un minuto o dos. Mientras tu hijo esté acostado y en silencio, vuelve otra vez para frotarle la espalda; haz esto de forma intermitente.
- ▶ Deja que el niño vea un libro o haga una actividad tranquila mientras está en la cama para tomar una siesta o para dormir.
- ▶ Pon música relajante.
- ▶ Evita la tecnología (por ejemplo, televisión, iPad, teléfono) por lo menos una hora antes de la hora programada para dormir o para la siesta. El exceso de exposición a la luz azul podría afectar los ritmos de sueño naturales de los niños.
- ▶ Mantén el horario para dormir constante aún durante los fines de semana.
- ▶ Tu hijo podría no necesitar más siestas, a lo mejor simplemente irse a dormir un poco más temprano por la noche.
- ▶ Hazle elogios por descansar en silencio.

Responde

- ▶ Recuérdale al niño la actividad favorita o divertida que viene a continuación.
- ▶ Dile a tu hijo “Primero, descansa en silencio; luego te frotaré la espalda”. Espera que el niño esté en silencio. Esto no reforzará el comportamiento desafiante si tu hijo está en silencio.
- ▶ Valida sus sentimientos y ofrécele alternativas, “Sé que esto es difícil. Quieres jugar, pero es hora de descansar. Puedes acostarte y, cuando estés en silencio, me sentaré contigo, o puedes mirar un libro”.
- ▶ Ofrécele al niño opciones de actividades silenciosas alternativas (por ejemplo, peluche, libro, color, pelota blanda). Di “Primero descansa en silencio; luego puedes ____ o ____”.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a quedarse en cama y dormir.
- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir que le froten la espalda.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad silenciosa.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar una gráfica de primero-luego (si estás usando esta estrategia).

Tu hijo quiere la atención de un adulto.**Evita el comportamiento**

- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – “Primero descansa; luego te frotaré la espalda”.
- ▶ Crea un programa visual que muestre que te verá después de la hora de dormir o la siesta.
- ▶ Mantén una rutina calmante, constante y predecible para la hora de dormir o la siesta.
- ▶ Gestiona las necesidades antes de tiempo (por ejemplo, baño, un vaso de agua, petición de un peluche específico).
- ▶ Si tu hijo está retrasando la hora de dormir pidiendo más libros u otras peticiones, dale expectativas claras (por ejemplo, límite de 2-3 libros).
- ▶ Coloca al niño en posición con un mínimo de distracciones o “rutas de escape”.
- ▶ Frota la espalda del niño y aléjate poco a poco, a la vez que aumentas la distancia con el tiempo.
- ▶ Ofrécele la opción de una muñeca, un peluche o un artículo reconfortante para dormir.
- ▶ Si es la hora de la siesta, programa una actividad corta y divertida con el niño después de la siesta para que pueda pasar tiempo contigo.
- ▶ Hazle elogios por descansar en silencio.

Responde

- ▶ Usa una indicación de primero-luego para recordarle “Primero descansa o acuéstate; luego puedo venir a frotarte la espalda”.
- ▶ Ofrécele que elija un objeto reconfortante.
- ▶ Evita darle atención por necesidades no esenciales.
- ▶ Si tu hijo se sale de la cama, llévalo de vuelta a su cama con gentileza y calma, di buenas noches, y vete.
- ▶ Tu hijo podría necesitar algo realmente. A lo mejor tuvo un mal sueño, le teme a un monstruo debajo de la cama, o tuvo un accidente. Valida los sentimientos de tu hijo, cálmalo y luego anímalo a dormir. Piensa usar en una luz nocturna si a tu hijo le da miedo la oscuridad.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo expectativas para la hora de dormir (por ejemplo, “Primero descansa en silencio; luego te frotaré la espalda” o Regla de dos libros o ir al baño antes de la cama).
- ▶ Enséñale a tu hijo a quedarse en la cama y descansar o dormir.
- ▶ Enséñale a tu hijo actividades silenciosas alternativas que pueda hacer hasta que se quede dormido (por ejemplo, frotarle la espalda a una muñeca o un peluche, escuchar música, mirar un libro).
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir un objeto reconfortante para dormir.

**Tu hijo quiere dormir contigo o que te acuestes con él.****Evita el comportamiento**

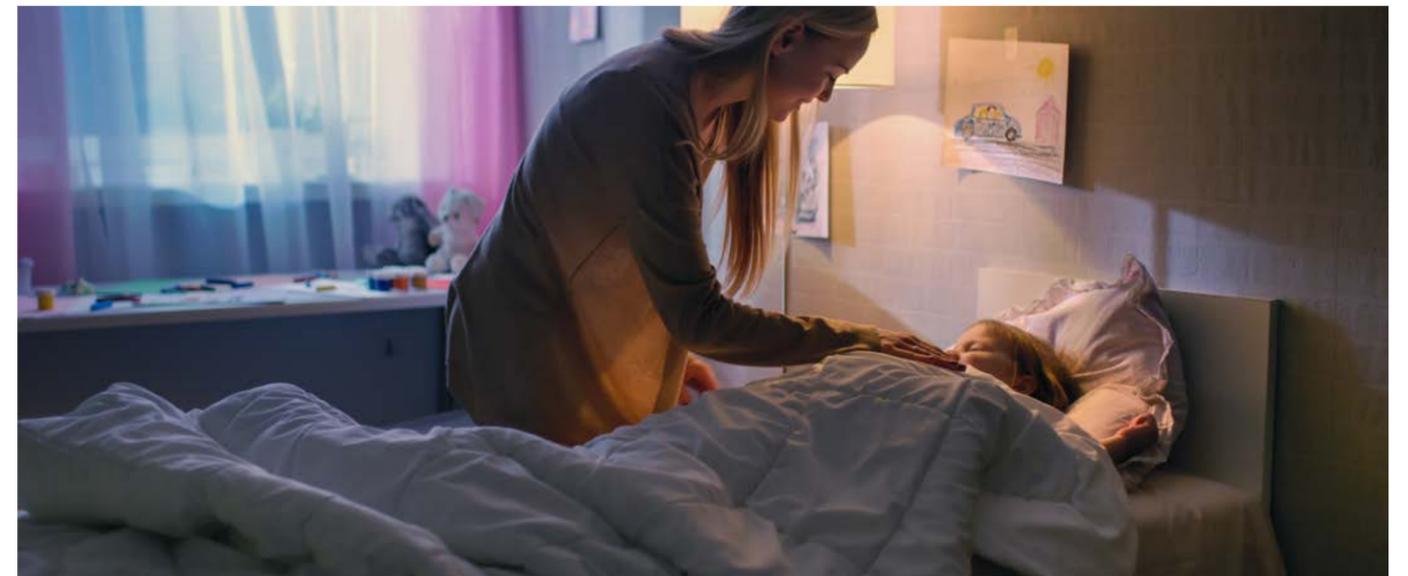
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de la rutina para ir a dormir. Señala los pasos de la rutina para ir a dormir mientras lees el libro.
- ▶ Deja que tu hijo se lleve uno de sus peluches a la cama para que lo acompañe. Podrías querer buscar un peluche “más grande” para que se sienta más reconfortado, como si alguien estuviese cerca.
- ▶ La primera semana puedes sentarte en su habitación mientras se queda dormido, decirle buenas noches e irte. Asegúrate de decir buenas noches, y deja que tu hijo te vea irte. Con el tiempo, mueve poco a poco tu silla para atrás para que esté más cerca de la puerta. Una vez que te vayas, no vuelvas a entrar a la habitación. Puedes tranquilizar a tu hijo desde fuera de la habitación.
- ▶ Hazle saber a tu hijo que vas a ir a ver cómo está y cumple tu promesa. Establece períodos constantes (por ejemplo, cada 5 minutos al principio) hasta que tu hijo se quede dormido. Puedes alargar el tiempo que compruebas a tu hijo a medida que tiene éxito quedándose dormido por su cuenta.
- ▶ Si está en transición a una nueva habitación o cama, proporcióname seguridad mediante el juego. Practiquen poniendo muñecas o peluches a dormir en la cama o jueguen juntos en la nueva habitación. Desaparece del juego eventualmente para que tu hijo se empiece a sentir cómodo en su nuevo espacio.
- ▶ Usa un cuadro de tareas – Haz un cuadro para llevar un seguimiento de cuándo duerme tu hijo en su propia cama. Pon en el cuadro “¡Puedo dormir en mi propia cama!” con una fotografía de tu hijo en su cama. En las mañanas en las que tu hijo se despierte en su propia cama, celebra sus éxitos y haz que tu hijo ponga una pegatina o un sello en el cuadro.
- ▶ Si es necesario, usa una luz nocturna para ayudar a tu hijo a sentirse seguro.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo para que sepa que entiendes, y luego repite que tú tienes tu cama y él tiene su propia cama.
- ▶ Si tu hijo se sale de la cama, regrésalo a su cama con gentileza y calma, di buenas noches, y vete.
- ▶ Ofrécele opciones de peluches para dormir.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que ahora es un niño grande y tiene que quedarse en su cama hasta que el sol pase por los bordes de la ventana.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a dormir en su propia cama.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir un artículo reconfortante.



Your child has a hard time settling down or soothing self to sleep.**Evita el comportamiento**

- ▶ Ofrecele poner música o mecer o frotarle la espalda a tu hijo usando una indicación visual o verbal de primero-luego: “Primero ve a acostarte; luego puedo ir a frotar tu espalda o mecerte un rato”.
- ▶ Coloca al niño en posición con un mínimo de distracciones o rutas de escape.
- ▶ Ofrecele la opción de una muñeca o peluche para dormir.
- ▶ Ofrecele oportunidades a tu hijo para que esté activo durante el día (por ejemplo, jugando al aire libre, dando caminatas juntos, montando bicicleta, nadando)
- ▶ Evita la tecnología (por ejemplo, televisión, iPad, teléfono) por lo menos una hora antes de la hora programada para dormir o para la siesta. El exceso de exposición a la luz azul podría afectar los ritmos de sueño naturales de los niños.
- ▶ Trata de oscurecer la habitación o la zona para dormir de tu hijo.
- ▶ Mantén la habitación de tu hijo a una temperatura cómoda (por ejemplo, no demasiado caliente o demasiado frío).
- ▶ Añade rituales calmantes (por ejemplo, baños calientes o estiramientos de yoga) a la rutina para dormir de tu hijo para ayudarlo a calmarse.
- ▶ Dale actividades silenciosas alternativas al niño (por ejemplo, leer un libro, colorear, pelota blanda) para ayudarlo a calmarse o a cansarse.
- ▶ Hazle elogios por descansar en silencio.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de la rutina para ir a dormir. Señala los pasos de la rutina para ir a dormir mientras lees el libro.

Responde

- ▶ Di “Primero acuéstate en silencio; luego yo pondré la música, te frotaré la espalda o te mecere”.
- ▶ Ofrecele que elija un objeto reconfortante.
- ▶ Practiquen rituales para calmarse consistentes, si es necesario, quédate en la habitación con tu hijo mientras se acuesta, hasta que se duerma y retírate poco a poco.
- ▶ Si es necesario, podría tener que consultar a un médico.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a primero descansar en silencio; luego tú pondrás música y frotarás su espalda o lo mecere.
- ▶ Enséñale a tu hijo a frotar la espalda de una muñeca de bebé o un peluche.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir un artículo reconfortante.
- ▶ Enséñale a tu hijo estrategias para calmarse (por ejemplo, respiraciones, baños calientes, estiramientos de yoga) que disfrute y que le ayuden a tranquilizarse a sí mismo para dormir.
- ▶ Enséñale a tu hijo palabras o frases (por ejemplo, mi cuerpo se siente ocupado) que describan cómo se siente su cuerpo, tales como emocionado, ansioso, calmado o cansado, para expresar cómo se siente.

¡Consúltalo con la almohada!

El sueño puede ser un problema más complejo tanto para niños como para adultos. Recomendamos leer el siguiente libro para más estrategias relativas a “problemas de sueño”:

Durand, V. Mark. (1998). *Sleep better! A guide to improving sleep for children with special needs*. Baltimore: Brookes Publishing.

**Ir a sitios****Tu hijo no se quiere sentar en su asiento mientras viaja en el auto.****Evita el comportamiento**

- ▶ Comprueba si hay alguna incomodidad física: ¿tu hijo tiene mucho calor? ¿Le pega el sol en los ojos? ¿Ha crecido más que la actual posición del asiento del auto y está listo para hacer la transición a la siguiente posición?
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de la rutina para meterse en el asiento del auto. Señala los pasos de la rutina para meterse en el asiento del auto mientras lees el libro.
- ▶ Comprueba con tu estación de policía local o eventos comunitarios para revisar los asientos del auto. Podrían tener recursos aptos para niños sobre ir en el asiento del auto.
- ▶ Crea un libro con tu hijo que exponga los pasos para entrar y salir del asiento del auto, y las expectativas de quedarse en el asiento del auto mientras este se esta moviendo. Explícale a tu hijo que el asiento del auto lo mantendrá seguro, y que es inseguro si no está en su asiento del auto mientras conduces. Podrías también mostrarle tu cinturón de seguridad y explicarle que tu cinturón de seguridad te mantendrá seguro a ti también.
- ▶ Juega un juego como “Yo espío” y habla con tu hijo sobre lo que ven mientras conduces, o pon música y canten juntos.
- ▶ Ofrecele a tu hijo opciones de juguetes, libros, música o golosinas (de ser apropiado) que puedan traer para el camino.
- ▶ Antes de hacer la transición al auto, recuérdale a tu hijo la expectativa de que tiene que quedarse en su asiento del auto mientras conduces para que esté seguro. Hazle saber una consecuencia de lo que pasará si no se queda en el asiento del auto (por ejemplo, “Voy a tener que detener el auto hasta que estés seguro”. “Voy a tener que conducir a casa y no iremos”).
- ▶ Hazle elogios a tu hijo con frecuencia cuando esté sentado en el asiento del auto (por ejemplo, “¡Estás haciendo un gran trabajo quedándote en tu asiento del auto! ¡Estoy tan orgulloso de ti!”).
- ▶ Usa un cuadro de pegatinas y pon una pegatina por cada viaje en el que tu hijo se quede en el asiento del auto. Ofrece opciones, y deja que tu hijo decida un premio apropiado para cuando lleguen a casa sanos y salvos.

Responde

- ▶ Repite las expectativas usando lenguaje positivo (por ejemplo, siéntate en tu asiento del auto con las correas puestas). Dale una advertencia y repite la consecuencia. Asegúrate de cumplir cualquier consecuencia que hayas mencionado si el comportamiento no se detiene.
- ▶ Si el niño está seguro, ignora el comportamiento inapropiado.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo amarrarse con las correas de su asiento del auto.
- ▶ Enséñale a tu hijo qué es “seguro” e “inseguro” cuando viaja en un auto.

Tu hijo no quiere entrar al vehículo.**Evita el comportamiento**

- ▶ Hazle saber a tu hijo para dónde van – Antes de que tu hijo termine la actividad anterior, hazle saber que pronto van a salir para ir a _____. Podrías tener también a mano imágenes de sitios frecuentados por tu hijo y por ti. Usa velcro para poner las imágenes en orden y muestra cuándo van a volver a casa.
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – Dile a tu hijo “Primero métete en el auto, luego puedes jugar con _____”.
- ▶ Ofrecele a tu hijo uno de sus artículos o juguetes más preferidos para que lo lleve en el auto.
- ▶ Haz que ir al auto o caminar a la parada de autobús sea divertido – Dale a tu hijo opciones divertidas para cómo ir al auto (por ejemplo, “¿Quieres botar, saltar o volar como un avión hasta la parada de autobús?”).
- ▶ Da opciones – Ofrecele opciones de qué llevar en el auto (por ejemplo, “¿Quieres traer un peluche, tu música, libros o carros de juguete favoritos?”).
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de la rutina para meterse en el auto. Señala los pasos de la rutina mientras lees el libro.

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento inapropiado y recuérdale a tu hijo para dónde van. Repítele a tu hijo “Primero métete en el auto, y luego puedes jugar con _____,” y dale el artículo preferido para que lo sostenga mientras viajan en el vehículo.
- ▶ Repite las opciones de las formas divertidas de ir al auto o al autobús.
- ▶ Ayuda a tu hijo a entrar al auto, manteniendo tus emociones en la mayor calma posible. Una vez que estés en el auto, anímalo rápidamente diciendo “¡Mírate! ¡Qué niño tan grande eres sentándote en tu asiento del auto!”

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer una elección de cómo llegar hasta el vehículo y hazlo divertido (por ejemplo, vuela, salta, bota).
- ▶ Enséñale a tu hijo a primero sentarse y ponerse el cinturón de seguridad o asegurar el asiento del auto. Luego, puede jugar con algo divertido en el auto.

Tu auto está muy caliente, y tu hijo odia tener calor.**Evita el comportamiento**

- ▶ Refresca el auto – Si están en casa, enciende el aire acondicionado del auto un rato antes de entrar. Si esto no es posible, intenta aparcar el auto en un lugar sombreado para limitar la cantidad de luz solar directa que recibe.
- ▶ Refresca el asiento – Pon una compresa fría con una toalla sobre el asiento del auto o coloca una toalla sobre el asiento si no hay hielo disponible. Guarda el hielo en una nevera pequeña.
- ▶ Calma la sed de tu hijo – Ten una bebida disponible para el viaje en auto.
- ▶ Refrescarse – Deja que use una bufanda de “compresas frías”.
- ▶ Pulveriza el calor – Deja que use un “vaporizador”.
- ▶ Ofrecele una bebida fría – Congela una botella de agua o de jugo que se vaya derritiendo mientras salen del auto. Ofrecele el granizado a tu hijo cuando vuelvan a entrar al auto.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo que refrescarse el auto. Podrías indicarle a tu hijo que toque el asiento para sentir que está fresco.
- ▶ Ofrecele una bebida.
- ▶ Ofrecele un spray vaporizador.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a sentarse una vez que el auto se haya refrescado un poco.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar una bufanda de compresas frías o un spray vaporizador para refrescarse.
- ▶ Enséñale a tu hijo a sentarse primero y luego puede tomarse una bebida.

Tu hijo se rehúsa a meterse en el auto para que lo persigas o juegues con él y así obtener tu atención.**Evita el comportamiento**

- ▶ Programa tiempo para jugar con tu hijo – Deja que tu hijo sepa cuándo puedes jugar (por ejemplo, perseguidas, cosquillas, carreras, escondite) con él.
- ▶ Haz que entrar al auto sea divertido – Si estás en casa, podrías decir “Vamos a _____ (por ejemplo, correr, saltar, volar) hasta el auto”. Si están de paseo por la comunidad, podrías decir “Vamos a _____ (por ejemplo, agarrarnos las manos y balancear los brazos, caminar de puntillas, hacer chú-chú) hasta el auto o la parada de autobús”.
- ▶ Ten algo emocionante con lo que jugar – Usa una indicación verbal de primero-luego (por ejemplo, dile a tu hijo “Primero entra al auto, luego vamos a _____”).
- ▶ Ofrecele a tu hijo uno de sus artículos o juguetes mejor preferidos para que lo lleve en el auto.

Responde

- ▶ Muéstrale un cronómetro a tu hijo, recuérdale que es hora de entrar al auto, y ayuda a tu hijo a ir hasta el auto. Una vez en el auto, hazle elogios a tu hijo de inmediato, aunque lo hubieses tenido que ayudar.
- ▶ Vuelve a hacerle una indicación a tu hijo diciendo “Primero entra al auto, luego puedes jugar con _____”.
- ▶ Valida que tu hijo quiere jugar y hazle saber que puede jugar más tarde. Di algo como “Veo que quieres jugar _____, (por ejemplo, perseguidas, escondite, cosquillas). Podemos jugar cuando volvamos a casa. Ahora es momento de volver a entrar al auto”. Rápidamente y sin emociones, ayuda a tu hijo a entrar al auto, luego hazle elogios por sentarse en su asiento, y dale un juguete para que juegue en el auto. Ignora el comportamiento inapropiado.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a ir al auto haciéndole elegir una manera apropiada de ir al auto (por ejemplo, saltar, volar, tomado de la mano).
- ▶ Enséñale a tu hijo cuándo es hora de jugar (por ejemplo, perseguidas, cosquillas, carreras, escondite).
- ▶ Enséñale a tu hijo que cuando se siente, entonces podrá jugar con un juguete en el auto.

Tu hijo está inquieto durante un viaje largo en auto.**Evita el comportamiento**

- ▶ Descarga la música, videos o libros favoritos de tu hijo o un audiolibro para entretenerlo durante el viaje.
- ▶ Haz que tu hijo prepare una bolsa llena de golosinas, bebidas, juguetes, juegos y actividades. Trata de incluir juguetes nuevos si hace falta una distracción adicional.
- ▶ Juega a “Yo espío” y habla con tu hijo sobre lo que ambos están viendo durante el viaje.
- ▶ Deja tiempo en tu programa para planificar lugares donde puedan parar y caminar un poco para estirarse, y gastar algo de energía.
- ▶ Crea un libro o programa visual para tu hijo usando imágenes para representar tu programa, lugares o personas que podrían ver, o a dónde van y qué puede pasar. Asegúrate de avisarle a tu hijo si hay cambios en el programa.

Responde

- ▶ Respira profundo, valida los sentimientos de tu hijo, y dile lo que viene a continuación.
- ▶ Si es factible, y sabes cuánto tiempo queda hasta la próxima parada, usa un cronómetro para mostrar cuánto falta hasta que puedan parar.
- ▶ Indícale a tu hijo que te diga si tiene hambre, está cansado o necesita parar para tomar un descanso o ir al baño.
- ▶ Intenta reorientarlo con un juego, golosina, música o algo que tenga en su bolsa de viaje que sirva para reorientar.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo palabras, gestos, señas o cómo señalar imágenes para comunicar sus necesidades y deseos (por ejemplo, estoy cansado, tengo hambre, me siento mal, tengo que ir al baño, necesito un descanso).
- ▶ Enséñale a tu hijo el plan que pretendes seguir en el viaje. Avisale cuando vaya a haber algún cambio.

Tu hijo no entiende a dónde van.**Evita el comportamiento**

- ▶ Planifica la transición – Comienza la transición unos 5 minutos antes del final de la actividad y haz una cuenta atrás cada minuto después (por ejemplo, “5 minutos más, 4 minutos más, 3 minutos más.”).
- ▶ Usa un cronómetro – Ponlo por 5 minutos, y deja que tu hijo sepa que la actividad finaliza o termina cuando suene la campana; dale un aviso a tu hijo antes de que suene el cronómetro.
- ▶ Hazle saber a tu hijo para dónde van – Antes de que tu hijo termine la actividad anterior, hazle saber que pronto van a salir para ir a _____. También puedes usar imágenes del lugar a donde van. Usa velcro para poner las imágenes en orden y muestra cuándo van a volver a casa.
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – Dile a tu hijo “Primero métete en el auto, luego vamos a ir a _____”.
- ▶ Ofrecele a tu hijo uno de sus artículos o juguetes más preferidos para que lo lleve en el auto.
- ▶ Si van a un lugar nuevo o a un lugar que no le gusta a tu hijo (por ejemplo, el médico) crea un libro con imágenes que le muestren a tu hijo a dónde van, a quién podrían ver, y qué podría pasar. Lee el libro con tu hijo antes de la transición durante su hora de lectura normal. Muéstrale el libro otra vez cuando le avises a dónde van y deja que lo sostenga y lo mire en el auto.

Responde

- ▶ Muéstrale un cronómetro a tu hijo, recuérdale que es hora de entrar al auto, y ayuda a tu hijo a ir hasta el auto. Una vez en el auto, hazle elogios a tu hijo de inmediato, aunque lo hubieses tenido que ayudar.
- ▶ Pídele a tu hijo que te repita a dónde van, y si no puede recordarlo, repítele para dónde van.
- ▶ Vuelve a hacerle una indicación a tu hijo diciendo “Primero entra al autobús, luego puedes jugar con _____”.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a estar atento al cronómetro e ir al auto.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo pedir llevarse un juguete para el viaje.
- ▶ Enséñale a tu hijo a ir al auto.
- ▶ Enséñale a tu hijo a repetir para dónde es que están yendo.

Tu hijo quiere seguir haciendo la actividad que estaba haciendo antes de entrar al auto.**Evita el comportamiento**

- ▶ Planifica la transición – Comienza la transición unos 5 minutos antes del final de la actividad y haz una cuenta atrás cada minuto (por ejemplo, “5 minutos más”, espera, y luego cuenta atrás).
- ▶ Usa un cronómetro – Ponlo por 5 minutos, y deja que tu hijo sepa que la actividad finaliza o termina cuando suene la campana; dale un aviso a tu hijo antes de que suene el cronómetro.
- ▶ Llévatelo – Si el objeto con el que esta jugando puede usarse en el auto, déjale que lo lleve o lleva una parte del mismo al viaje en auto.
- ▶ Avísale a tu hijo – Muéstrale a tu hijo cuándo podrán regresar de nuevo a la actividad. Apunta a la hora en el reloj o al día en el calendario para niños mayores, o usa un programa visual para que tu hijo vea que cuando regresen va a poder continuar la actividad.

Responde

- ▶ Muéstrale el cronómetro al niño, recuérdale que es la hora de entrar al auto, y ayúdalo a que se suba.
- ▶ Pregúntale a tu hijo si quiere llevarse el juguete con él.
- ▶ Avísale a tu hijo que podrá continuar la actividad que estaba haciendo cuando vuelvan. Deja la actividad afuera para que vea que seguirá ahí.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a estar atento al cronómetro e ir al auto.
- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir llevar un juguete al auto.
- ▶ Enséñale a tu hijo a ir al auto.
- ▶ Enséñale a tu hijo que va a poder regresar a la actividad más tarde.

Es difícil para tu hijo participar en una excursión comunitaria o tu hijo se quiere ir.leave.**Evita el comportamiento**

- ▶ Haz que tu hijo te ayude a preparar un bolso con sus golosinas, libros y juguetes favoritos, a los que podrá acceder durante la excursión.
- ▶ Háblale a tu hijo con antelación y durante el viaje en auto sobre el lugar a donde van y lo que va a pasar. Puedes usar también imágenes visuales de los lugares a donde van, las personas que podrían ver, y las cosas que van a suceder.
- ▶ Hazle saber a tu hijo las opciones que va a tener durante su excursión (por ejemplo, pedir un descanso, una golosina o un juguete).
- ▶ Usa un cronómetro para mostrarle a tu hijo cuánto tiempo queda hasta que se puedan ir a casa.
- ▶ Usa un programa visual para mostrar la secuencia de eventos de su viaje. Si es una excursión rutinaria, podrías crear un calendario gráfico para mostrarle a tu hijo el día y la actividad (por ejemplo, hoy es martes y los martes vamos al parque).
- ▶ Si tienes algo de control sobre el tiempo que pasan en la excursión, conoce los límites de tu hijo con antelación y planifica en torno a ellos. Si sólo puede aguantar 20 minutos, planifica entonces las actividades que pueden hacer en ese límite de tiempo. Aumenta gradualmente el tiempo que pasen en la comunidad.
- ▶ Si tu hijo parece tener sensibilidad al ruido en el ambiente, ofrécele unos auriculares que anulen el sonido para que se los ponga.
- ▶ Dale frecuentes elogios y atención positiva a tu hijo cuando esté adoptando un comportamiento apropiado.
- ▶ Planifica sus excursiones durante horas en las que el niño no este hambriento o cansado.

Responde

- ▶ Si el comportamiento de tu hijo se debe a que está sobre-estimulado por el entorno, ofrécele una señal para pedir un descanso, y den una vuelta o busquen un lugar seguro donde relajarse. Si es necesario, usa un cronómetro para mostrar cuándo van a volver a la actividad.
- ▶ Usa indicaciones para ayudar a tu hijo a pedir una golosina, una siesta (si es apropiado y se puede) o un juguete.
- ▶ Recuérdale el programa (visual o verbal) a tu hijo y cuándo va a ser la hora de volver a casa (por ejemplo, primero vamos a la biblioteca, y después vamos para la casa).

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a avisarte cuando este cansado, hambriento, necesite un descanso o necesite ir al baño usando palabras, gestos o señalando a imágenes.
- ▶ Enséñale a tu hijo las expectativas de los eventos comunitarios (por ejemplo, cuando vamos a la biblioteca a escuchar una historia, nos sentamos y usamos nuestros oídos atentos).





Compras

Tu hijo se quiere ir o quiere volver a casa.

Evita el comportamiento

- ▶ Hagan una lista juntos – Deja que tu hijo sepa lo que planificas hacer por adelantado. Haz dibujos en una libreta para representar los 3 objetos que necesitas, y luego dibuja una casa para indicarle que después de que busquen esos “3 objetos” (nombra los objetos), “nos vamos a casa”.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de salir de compras. Señala los pasos de la rutina para ir de compras mientras lees el libro.
- ▶ Planifica las compras cuando tu hijo esté bien descansado.
- ▶ Planifica las compras cuando tu hijo no tenga hambre.
- ▶ Haz que sea corto el tiempo de compras, y aumenta el tiempo poco a poco hasta 30 minutos a medida que tu hijo tenga éxito con períodos más cortos. Si es necesario, empieza con 5 minutos y aumenta el tiempo de compras poco a poco.
- ▶ Jueguen un juego mientras compran – Busquen algo rojo, algo que empiece por “A”, algo que beban, etc.
- ▶ Antes de salir de compras, crea un programa visual con una rutina predecible de lo que pasará (por ejemplo, vamos a buscar un carro, encontrar los objetos de nuestra lista, pagarle al cajero, poner nuestras bolsas en el auto, conducir hasta la casa). Deja que tu hijo sea tu ayudante durante cada parte de la rutina buscando los artículos de la lista o dándole el dinero al cajero. Deja que tu hijo marque las cosas cuando sean completadas (por ejemplo, tenemos que pagar nuestra comida, luego vamos a poner las bolsas en el auto para ir a casa). Sigán esta rutina cada vez que salgan de compras juntos.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo y repite lo que queda en tu “lista de la compra”. “Veo que estás triste. Tenemos que comprar una cosa más. Primero buscamos ____; luego nos vamos para la casa”.
- ▶ Hazle un recordatorio a tu hijo diciendo “Primero pagamos, luego podemos irnos al auto”.
- ▶ Muestra “imágenes de la lista de la compra” otra vez y recuérdale al niño lo que queda. Haz que te ayude a ubicar esos artículos.
- ▶ Muéstrale a tu hijo el programa visual y recuérdale los pasos.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a ver las imágenes de los artículos que tienes que comprar y a marcar la “lista de la compra” a medida que compras cada artículo.
- ▶ Enséñale a tu hijo “Primero marca la lista, luego vamos a casa”.
- ▶ Enséñale a tu hijo palabras, señas, gestos o cómo señalar visuales para hacer peticiones o satisfacer sus necesidades (por ejemplo, tengo hambre, estoy cansado, necesito el baño).

A tu hijo no le gusta ir en el carro o en el cochecito.

Evita el comportamiento

- ▶ Ofrece opciones – Dale a tu hijo la opción de sujetar tu dedo. A muchos niños no les gusta que les cojan de la mano pero sujetarán tu dedo o se agarrarán al carro de compras.
- ▶ Distrae – Si el niño tiene que ir en un carrito o cochecito, dale la opción de tener algo pequeño que sostener (por ejemplo, taza de jugo, galletas de peces, carrito de juguete, muñeca pequeña).
- ▶ Márcalo – Dale una libreta pequeña a tu hijo y un lápiz de cera para que marque la “lista de la compra”. Dibuja 3 imágenes de 3 artículos que vas a comprar para que los pueda marcar una vez que estén dentro del carro.
- ▶ Jueguen un juego mientras compran – Busquen algo rojo, algo que empiece por “A”, algo que beban, etc.
- ▶ Estimula el éxito – Elogia a tu hijo tan pronto se siente apropiadamente o camine contigo sosteniendo el carro, tu mano o tu dedo.
- ▶ Deja que tu hijo sea un ayudante (por ejemplo, deja que te ayude a empujar el carro, que lleve su propia cesta, que ayude a poner productos en una bolsa, o que ayude a pagarle al cajero).

Responde

- ▶ Reorienta a tu hijo para que elija sostener el carro. Apunta al carrito mientras lo dices o sostén tu mano o dedo. Acerca tu mano mientras lo dices.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo, y luego di “Primero siéntate tranquilamente en el cochecito o el carro, y luego puedes tener ____ (por ejemplo, juguete, golosina, jugo)”.
- ▶ Muestra “imágenes de la lista de la compra” otra vez y recuérdale al niño lo que queda. Haz que te ayude a ubicar esos artículos.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Reorienta a tu hijo para que elija sostener el carro. Apunta al carrito mientras lo dices o sostén tu mano o dedo. Acerca tu mano mientras lo dices.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo, y luego di “Primero siéntate tranquilamente en el cochecito o el carro, y luego puedes tener ____ (por ejemplo, juguete, golosina, jugo)”.
- ▶ Muestra “imágenes de la lista de la compra” otra vez y recuérdale al niño lo que queda. Haz que te ayude a ubicar esos artículos.

Tu hijo quiere que el adulto le preste atención. Puede que quiera jugar a las perseguidas o al escondite.

Evita el comportamiento

- ▶ Estimula el éxito – Préstale atención y hazle elogios a tu hijo por caminar o ir tranquilamente contigo. Haz esto intencionalmente cada pocos minutos.
- ▶ Manos que ayudan – Haz que tu hijo sea tu “ayudante”. Dale a tu hijo artículos que tenga que ayudarte a buscar y poner en el carro.
- ▶ Haz que tu hijo te ayude a poner artículos sobre el mostrador o la cinta de la caja.
- ▶ Programa tiempo para “jugar” (por ejemplo, perseguidas, escondite) juntos en casa.
- ▶ Involucra a tu hijo mientras compran. Busquen cosas juntos. Hablen sobre lo que están viendo. Haz que tu hijo sea tu “compañero de compras”.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo los artículos que necesitas ayuda para buscar.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que necesitas ayuda para poner los artículos sobre la cinta de la caja.
- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados.
- ▶ Indícale a tu hijo que diga “Quiero ayudar”.
- ▶ Deja que tu hijo sepa cuándo vas a jugar con él. Di “Cuando lleguemos a casa, podemos jugar a las perseguidas o al escondite”.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a ser un ayudante y ayudarte a encontrar los artículos.
- ▶ Enséñale a tu hijo a poner artículos en el carro.
- ▶ Enséñale a tu hijo a poner artículos sobre la cinta de la caja.
- ▶ Enséñale a tu hijo a decir, señalar, gesticular o usar una imagen para comunicar: “Quiero ayudar”.

Tu hijo quiere juguetes o artículos de las estanterías.**Evita el comportamiento**

- ▶ Anima a tu hijo – Hazle elogios a tu hijo por caminar o ir tranquilamente a tu lado.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de salir de compras. Señala los pasos de la rutina para ir de compras mientras lees el libro.
- ▶ Haz una lista – Antes de ir de compras, haz una lista de lo que vas a comprar en la tienda, y repasa la lista con tu hijo. Usa imágenes sencillas en una libreta pequeña para indicar lo que vas a comprar y muéstraselas a tu hijo.
- ▶ Márcalo – Dale la “lista de la compra” a tu hijo mientras están comprando y deja que vaya marcando la lista. Recalca que “hoy sólo vamos a comprar cosas que estén en la lista”.
- ▶ Ofrece opciones – Antes de ir de compras, ofrécele a tu hijo que elija un artículo para comprar. Por ejemplo, tu hijo puede elegir una golosina, el tipo de jabón de burbujas para el baño que le gustaría, o a lo mejor un juguete pequeño. Luego pon ese artículo en la “lista de la compra”. De nuevo, recalca que sólo van a comprar los artículos de la lista.
- ▶ Haz tu tarea y ubica tiendas locales que ofrezcan golosinas gratis (por ejemplo, Kroger, o muestras de Trader Joes o tiendas en almacenes como Costco). Busca una manera de añadir la golosina a esta rutina ya sea ofreciéndola al principio como una distracción, o como un premio por encontrar cosas en su lista.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo que tienen una “lista de la compra”.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo. Di, “Sé que realmente quieres _____. A lo mejor en otro momento. Hoy estamos comprando _____, _____, y _____”.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir un artículo que quiera de la “lista de la compra” antes de ir de compras.
- ▶ Enséñale a tu hijo a ver la lista de la compra y marcar los artículos a medida que los consiguen.

Tu hijo no sabe por qué están en la tienda o cuánto tiempo van a estar de compras.**Evita el comportamiento**

- ▶ Deja que tu hijo sepa qué planificas hacer con antelación. Haz dibujos en una libreta para representar los 3 objetos que necesitas, y luego dibuja una casa para indicarle que después de que busquen esos “3 objetos” (nombra los objetos), nos vamos a casa.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Léele el libro a tu hijo con frecuencia y antes de salir de compras. Señala los pasos de la rutina para ir de compras mientras lees el libro.
- ▶ Planifica las compras cuando tu hijo esté bien descansado.
- ▶ Planifica las compras cuando tu hijo no tenga hambre.
- ▶ Haz que ir de compras sea corto y divertido.
- ▶ Jueguen un juego mientras compran (por ejemplo, busquen algo rojo, algo que empiece por “A”, algo que beban).

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo y repite lo que queda en tu “lista de la compra”. “Veo que estás molesto. Tenemos que comprar una cosa más. Primero buscamos _____; luego nos vamos para la casa”.
- ▶ Repasa toda la lista de la compra. Mantén la lista a un mínimo hasta que tu hijo entienda la rutina de la compra.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a ver las imágenes de los artículos que tienes que comprar y a marcar la “lista de la compra” a medida que compras cada artículo.
- ▶ Enséñale a tu hijo “Primero marca la lista; luego vamos a casa”.

Tu hijo quiere que lo carguen o lo sostengan.**Evita el comportamiento**

- ▶ Dale a tu hijo la opción de caminar o ir en el carro.
- ▶ Evita ir de compras cuando tu hijo este cansado o hambriento. Asegúrate de que este bien descansado y alimentado antes de ir de compras.
- ▶ Estimula el éxito – Hazle elogios a tu hijo por caminar o ir en el carro.
- ▶ Limita tus expectativas – Disminuye la duración del viaje para que coincida con el nivel de tolerancia de tu hijo.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo que tiene la opción de caminar o ir en el carro.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo. Di, “Sé que quieres que te cargue, pero no puedo porque tengo que empujar el carro. Sé que estás triste, pero puedes caminar sosteniendo mi mano o ir en el carro, y yo voy a hablar contigo”. Puedes darle abrazos de forma periódica.
- ▶ Pregúntale a tu hijo si está cansado. Si lo está, haz que vaya en el carro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a caminar.
- ▶ Enséñale a tu hijo a ir en el carro.
- ▶ Enséñale a tu hijo a decirte si está cansado.





Restaurantes

Tu hijo quiere que un adulto juegue con él o le preste atención.

Evita el comportamiento

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de salir a comer. Haz referencias a las indicaciones lingüísticas o gráficas en la historia para enseñar la rutina para comer en un restaurante.
- ▶ Lleva actividades silenciosas pero interactivas que tú y tu hijo puedan hacer mientras esperan la comida (por ejemplo, papel y lápices de cera, libros, rompecabezas pequeño, figuras de acción en miniatura, libros de pegatinas).
- ▶ Haz que sentarse sea divertido – Habla con tu hijo, jueguen juegos sencillos, dale atención positiva a tu hijo cuando esté sentado.
- ▶ Estimula el éxito – Hazle elogios a tu hijo por sentarse, comer, o esperar para salir.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo los pasos que tienen que hacer cuando están en un restaurante.
- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados.
- ▶ Repite opciones de actividades o juguetes tranquilos para jugar mientras espera.
- ▶ Trata de reorientarlo con un juego, golosina, música o algo que hayas traído al restaurante.
- ▶ Deja que tu hijo sepa cuándo vas a jugar con él. Di “Déjame pedir la comida, y luego vamos a poder hacer un dibujo juntos”.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad tranquila con la que entretenerse. Podrías incluso querer mostrarle las opciones para que su elección sea más fácil que sólo escucharlas.
- ▶ Enséñale a tu hijo a repasar los pasos de comer en un restaurante.
- ▶ Enséñale a tu hijo a decir “Juega conmigo” para llamar la atención de un adulto.

Tu hijo tiene mucha hambre y no puede esperar la comida.

Evita el comportamiento

- ▶ Dale una pequeña golosina a tu hijo antes de la comida.
- ▶ Llévate una pequeña golosina al restaurante.
- ▶ Distrae a tu hijo y jueguen juegos sencillos (por ejemplo, “Yo espío” es un gran juego para el restaurante) o lean un libro mientras esperan la comida.
- ▶ Si tu hijo tiene hambre, vayan a un restaurante donde sepas que van a recibir la comida rápidamente.
- ▶ Usa una aplicación móvil o la página web del restaurante para ver el menú con antelación.
- ▶ Usa una aplicación móvil para hacer tu pedido antes de llegar al restaurante o pide un aperitivo por adelantado para que este listo cuando lleguen.

Responde

- ▶ Pregúntale a tu hijo si tiene hambre. Si tiene, ofrécele opciones de refrigerios pequeños.
- ▶ Pregúntale a tu hijo si le gustaría jugar a un juego o leer un libro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una golosina.
- ▶ Enséñale a tu hijo a comerse la golosina elegida.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir entre jugar a un juego o leer un libro.

Tu hijo se quiere ir, o irse a casa, o salir al aire libre.

Evita el comportamiento

- ▶ Hazle saber a tu hijo los pasos que tienen que completar en un restaurante: Primero pedimos, dibujamos o leemos mientras esperamos la comida, comemos; y luego nos traen la cuenta, pagamos, y nos vamos a casa.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de salir a comer. Haz referencias a las indicaciones lingüísticas o gráficas en la historia para enseñar la rutina para comer en un restaurante.
- ▶ Deja que tu hijo sepa cuánto tiempo queda antes de que se pueda ir o salir a caminar afuera.
- ▶ Dale a tu hijo opciones de actividades silenciosas alternativas para hacer mientras espera (por ejemplo, papel y lápices de cera, libros, rompecabezas pequeños). Vayan a un restaurante al aire libre.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo. Di algo como “Veo que estás enfadado. Primero pagamos, luego nos podremos ir”.
- ▶ Recuérdale a tu hijo los pasos que tienen que hacer en el restaurante.
- ▶ Recuérdale a tu hijo las opciones de actividades alternativas.
- ▶ Destaca lo bien que se sientan otras personas, especialmente niños, en el restaurante.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que primero se siente en silencio por unos minutos, luego pueden pedir salir a caminar afuera.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a preguntar “¿cuánto falta?”.
- ▶ Enséñale a tu hijo a esperar en silencio mientras hace una actividad alternativa, como dibujar, leer, o jugar con un juguete pequeño.
- ▶ Enséñale a tu hijo los pasos que tienen que completar en un restaurante.
- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir salir a caminar en una voz apacible mientras esté sentado tranquilamente.

A tu hijo no le gusta sentarse.

Evita el comportamiento

- ▶ Practiquen cómo sentarse para comer en casa.
- ▶ Limita tus expectativas de cuánto tiempo puede sentarse y esperar tu hijo en un restaurante, o sentarse y esperar. Los niños menores de 5 años podrían ser capaces de sentarse sólo 20 minutos antes de impacientarse y necesitar un cambio de actividad.
- ▶ Toma una fotografía o un video de tu hijo sentado en una silla en la mesa del comedor en casa. Luego puedes usar esa fotografía o video de tu hijo sentado para indicarle que se siente en la silla. Muéstrale la fotografía o video a tu hijo y dile, “Primero siéntate (mientras le das palmadas al asiento de la silla); luego ____ (una comida favorita)”.
- ▶ Asegúrate de que tu hijo este sentado cómodamente. Por ejemplo, asegúrate de que el niño este estable en su asiento. Piensa en usar un asiento elevado que se ajuste de forma segura a la silla y deje suficiente espacio en el asiento para descansar sus pies.
- ▶ Haz que sentarse sea divertido – Habla con tu hijo; jueguen juegos sencillos; dale atención positiva a tu hijo cuando este sentado.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de salir a comer. Haz referencias a las indicaciones lingüísticas o gráficas en la historia para enseñar la rutina para comer en un restaurante.
- ▶ Anima a tu hijo, y hazle elogios por estar sentado.

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento inapropiado y señala a otros que estén sentados tranquila y correctamente.
- ▶ Muéstrale a tu hijo su fotografía sentado en una silla para comer y di “Primero, siéntate. Luego ____”. Muestra una golosina.
- ▶ Aleja el plato del alcance del niño; indícale que se siente; y luego deja que coma cuando ya este sentado.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a usar un asiento elevado, si es apropiado para su edad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a ver una fotografía o video de él sentado y quieto.



Asistir a eventos comunitarios o familiares

(por ejemplo, lavandería, eventos deportivos, iglesia, templo, sinagoga)

Tu hijo no entiende a dónde van.

Evita el comportamiento

- ▶ Hazle saber a tu hijo para dónde van – Antes de que tu hijo termine la actividad anterior, hazle saber que pronto van a salir para ir a _____. También puedes usar imágenes del lugar a donde van. Usa velcro para poner las imágenes en orden y muestra cuándo van a volver a casa.
- ▶ Usa las imágenes para indicarle a tu hijo que se vaya y para ayudar a tu hijo a hacer la transición hacia la actividad (por ejemplo, “Hora de entrar al auto; vamos a la lavandería”).
- ▶ Muéstrale a tu hijo imágenes encontradas en internet que le muestren a tu hijo hacia dónde se dirigen. Muchos sitios tienen imágenes que pueden ver que podrían ayudar a tu hijo a visualizar hacia dónde van.
- ▶ Usa una indicación verbal de primero-luego – Dile a tu hijo “Primero métete en el auto, luego vamos a ir a _____”.
- ▶ Si van a un lugar nuevo o a un lugar que no le gusta a tu hijo (por ejemplo, la lavandería o el evento deportivo de su hermano) crea un libro con imágenes que le muestren a tu hijo a dónde van, a quién podrían ver, y qué podría pasar. Lee el libro con tu hijo antes de la transición durante su hora de lectura normal. Muéstrale el libro de nuevo cuando le avises a dónde van y deja que lo sostenga para que lo mire cuando quiera de camino al evento.
- ▶ Prepara una bolsa con objetos preferidos, juguetes silenciosos o actividades que tu hijo pueda hacer solo si crees que tu hijo podría aburrirse o impacientarse. Tan pronto haya una indicación de que tu hijo no está interesado en la actividad, ofrécele la opción de una actividad alternativa. No esperes para ver si tu hijo se interesa, desactiva el comportamiento ofreciendo la opción.

Responde

- ▶ Hazle indicaciones a tu hijo con los visuales que muestran a dónde van y qué sigue.
- ▶ Hazle recordatorios al niño usando primero-luego.
- ▶ Repasen el libro que describe a dónde van y qué va a pasar.
- ▶ Ignora el comportamiento inadecuado y usa las estrategias de prevención con seguridad para ayudar a tu hijo a cumplir la instrucción.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a decir cómo se siente.
- ▶ Enséñale a tu hijo a respirar lento y profundo para calmarse.
- ▶ Enséñale a tu hijo a repasar el programa o libro que describa a dónde van.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seleccionar una actividad o juguete alternativo.

Tu hijo quiere que un adulto juegue con él o le preste atención.

Evita el comportamiento

- ▶ Limita tus expectativas de cuánto tiempo puede pasar tu hijo sentado y mirando o sentado y esperando. Los niños menores de 5 años podrían ser capaces de sentarse sólo 20 minutos antes de ponerse impacientes y necesitar un cambio de actividad.
- ▶ Crea una historia con guion que describa lo que va a pasar en el evento. Incluye información sobre cuando no puedas jugar con tu hijo e igualmente incluye información sobre lo que tu hijo puede hacer (por ejemplo, “Cuando Mamá esté en la iglesia, no me puede hablar. Puedo leer un libro o jugar con mi fidget, pero no puedo hablarle a Mamá”).
- ▶ Hazle saber a tu hijo los pasos de la actividad. Haz que tu hijo ayude o participe lo más activamente posible. Por ejemplo, en la iglesia, tu hijo podría abrir la puerta, sacar el himnario, meter el sobre en la cesta, y darle la mano a su vecino. Si tu hijo conoce los pasos y la secuencia, podría estar más interesado. Si van a la lavandería, piensa en todos los pasos de la actividad y cómo podría participar tu hijo.
- ▶ Lleva un bolso con actividades silenciosas pero interactivas que sean apropiadas (por ejemplo, papel y lápices de cera, libros, rompecabezas pequeño, figuras de acción en miniatura, libros de pegatinas).
- ▶ Lleva visuales que ayuden a tu hijo a entender qué quieres que haga. Los visuales podrían incluir quedarse en el asiento, no hablar, o jugar con juguetes. Usa el visual para darle instrucciones a tu hijo.
- ▶ Si sabes la duración de la actividad, puedes usar un cronómetro o visual para hacerle saber a tu hijo cuántos minutos más va a durar la actividad. Eso ayudará a tu hijo a saber cuándo se terminará la actividad y cuándo le podrás prestar atención.
- ▶ Usa una indicación visual de primero-luego, muestra la actividad que vas a hacer con la actividad preferida que le seguirá. Por ejemplo, podrías tener una imagen del juego de béisbol seguida de una imagen del parque. Úsalas para explicarle a tu hijo lo que le seguirá a la actividad no preferida.

Responde

- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados.
- ▶ Reorienta a tu hijo usando los visuales.
- ▶ Ofrécele a tu hijo que elija algo del bolso de opciones.
- ▶ Pon un cronómetro y dile a tu hijo que aguante por ____ minutos más. Cuando se acabe el tiempo, juega con tu hijo o deja la actividad.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a respirar lenta y profundamente para calmarse.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seleccionar una actividad o juguete alternativo.
- ▶ Enséñale a tu hijo a participar activamente en la actividad cuando sea posible.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar el cronómetro para ver cuánto tiempo queda en la actividad.



Tu hijo esta aburrido o muestra poco interés en la actividad; Tu hijo se quiere ir a casa o salir afuera.**Evita el comportamiento**

- ▶ Limita tus expectativas de cuánto tiempo puede pasar tu hijo sentado y mirando o sentado y esperando. Los niños menores de 5 años podrían ser capaces de sentarse sólo 20 minutos antes de ponerse impacientes y necesitar un cambio de actividad.
- ▶ Hazle saber a tu hijo los pasos de la actividad. Haz que tu hijo ayude o participe lo mas activamente posible. Por ejemplo, en la iglesia, tu hijo podría abrir la puerta, sacar el himnario, meter el sobre en la cesta, y darle la mano a su vecino. Si tu hijo conoce los pasos y la secuencia, podría estar más interesado. Si van a la lavandería, piensa en todos los pasos de la actividad y cómo podría participar tu hijo.
- ▶ Crea una historia con guion acerca de la actividad. Toma fotografías o busca fotos y engrapa varias hojas de papel juntas para hacer un libro para tu hijo pegando las fotografías y escribiendo los pasos de la actividad. Incluye pasos de lo que va a hacer tu hijo.
- ▶ Elige una bolsa de objetos preferidos, juguetes silenciosos o actividades que tu hijo pueda hacer solo si crees que tu hijo podría aburrirse o impacientarse. Tan pronto haya una indicación de que tu hijo no está interesado en la actividad, ofrece la opción de una actividad alternativa. No esperes para ver si tu hijo se interesa, desactiva el comportamiento ofreciendo la opción.
- ▶ Si sabes la duración de la actividad, puedes usar un cronómetro o visual para hacerle saber a tu hijo cuántos minutos más va a durar la actividad. Eso ayudará a tu hijo a saber cuándo se terminará la actividad y cuándo le podrás prestar atención. Crea un programa visual de los pasos de la actividad (por ejemplo, 1) aparcar el auto, 2) sentarse en las gradas, 3) ver el juego durante 20 min., 4) dar un paseo, 5) ver el juego durante 20 min., 6) buscar una golosina, 7) ver el juego durante 10 min., 8) entrar al auto, 9) mirar YouTube en la tableta). Si es posible, incorpora actividades que le gusten a tu hijo (por ejemplo, caminar, golosina) y fija expectativas razonables para sentarse y mirar. Sigue la actividad con algo que tu hijo prefiera (por ejemplo, ver YouTube en la tableta).

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo. Di algo como “Veo que estás frustrado. 10 minutos y nos vamos a casa”.
- ▶ Ignora el comportamiento inapropiado.
- ▶ Recuérdale los pasos de la actividad a tu hijo usando la historia o el programa visual.
- ▶ Indica cuántos minutos faltan para que se acabe la actividad usando el cronómetro o un visual.
- ▶ Ofrecele a tu hijo que elija algo del bolso de opciones.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a respirar lenta y profundamente para calmarse.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seleccionar una actividad o juguete alternativo.
- ▶ Enséñale a tu hijo a participar activamente en la actividad cuando sea posible.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar el cronómetro para ver cuándo tiempo queda en la actividad.

**Tu hijo no entiende las expectativas o las reglas del evento comunitario o familiar.****Evita el comportamiento**

- ▶ Hazle saber a tu hijo los pasos de la actividad. Haz que tu hijo ayude o participe lo mas activamente posible. Por ejemplo, en la iglesia, tu hijo podría abrir la puerta, sacar el himnario, meter el sobre en la cesta, y darle la mano a su vecino. Si tu hijo conoce los pasos y la secuencia, podría estar más interesado. Si van a la lavandería, piensa en todos los pasos de la actividad y cómo podría participar tu hijo.
- ▶ Crea una historia con guion acerca de la actividad. Toma fotografías o busca fotos y engrapa varias hojas de papel juntas para hacer un libro para tu hijo pegando las fotografías y escribiendo los pasos de la actividad. Incluye pasos de lo que va a hacer tu hijo.
- ▶ Crea un programa visual de los pasos de la actividad (por ejemplo, 1) aparcar el auto, 2) sentarse en las gradas, 3) ver el juego durante 20 min., 4) dar un paseo, 5) ver el juego durante 20 min., 6) buscar una golosina, 7) ver el juego durante 10 min., 8) entrar al auto, 9) mirar YouTube en la tableta).
- ▶ Si es posible, incorpora actividades que le gusten a tu hijo (por ejemplo, caminar, golosina) y fija expectativas razonables para sentarse y mirar. Sigue la actividad con algo que tu hijo prefiera (por ejemplo, ver YouTube en la tableta).

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento inapropiado.
- ▶ Recuérdale los pasos de la actividad a tu hijo usando la historia o el programa visual.
- ▶ Indica cuántos minutos faltan para que se acabe la actividad usando el cronómetro o un visual.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a respirar lenta y profundamente para calmarse.
- ▶ Enséñale a tu hijo a completar los pasos en su libro o repasa el programa visual.
- ▶ Enséñale a tu hijo a participar activamente en la actividad cuando sea posible.

La actividad es ruidosa e irritante para tu hijo.**Evita el comportamiento**

- ▶ Deja que tu hijo use auriculares que anulen el sonido o escuche música durante la actividad.
- ▶ Hazle saber a tu hijo para dónde van – Antes de que tu hijo termine la actividad anterior, hazle saber que pronto van a salir para ir a _____. Muéstrale a tu hijo que le estás llevando sus auriculares o audífonos para recordarle que puede escuchar música o bloquear el sonido si esta demasiado alto.
- ▶ Crea una historia con guion acerca de la actividad. Toma fotografías o busca fotos y engrapa varias hojas de papel juntas para hacer un libro para tu hijo pegando las fotografías y escribiendo los pasos de la actividad. Incluye pasos de tu hijo eligiendo usar los auriculares o escuchando música cuando el ruido este demasiado alto.
- ▶ Si sabes la duración de la actividad, puedes usar un cronómetro o visual para hacerle saber a tu hijo cuántos minutos más va a durar la actividad. Eso ayudará a tu hijo a saber cuándo se terminará la actividad y cuándo le podrás prestar atención.
- ▶ Prepara una bolsa de opciones con objetos preferidos o actividades calmantes que tu hijo puede hacer por sí solo.

Responde

- ▶ Indícale a tu hijo que se ponga los auriculares o audífonos.
- ▶ Recuérdale los pasos de la actividad a tu hijo usando la historia o el programa visual.
- ▶ Indica cuántos minutos faltan para que se acabe la actividad usando el cronómetro o un visual.
- ▶ Ofrecele a tu hijo que elija algo del bolso de opciones.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a respirar lenta y profundamente para calmarse.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad o juguete que lo calme en la bolsa de opciones.
- ▶ Enséñale a tu hijo a ponerse sus auriculares cuando el ruido este demasiado alto.



Ir a la escuela o guardería

Tu hijo no quiere separarse de ti para ir a la guardería o al preescolar.

Evita el comportamiento

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de dejarlo en la escuela o la guardería. Hazle referencias a las indicaciones lingüísticas o gráficas en la historia para enseñar la rutina para dejar al niño.
- ▶ Repasa la rutina para dejar al niño en la escuela o la guardería usando un programa visual o fichas de indicación visual. Usa fotografías de cada paso de la rutina. Si las imágenes están laminadas y tienen Velcro, tu hijo podrá retirar o voltear la imagen para indicar la finalización.
- ▶ Habla frecuentemente sobre la rutina para la escuela. Mantén constante la rutina en casa antes ir de la escuela o guardería.
- ▶ Pregúntale al maestro de tu hijo si tu hijo puede llevar un objeto reconfortante de casa y tener acceso a él durante el día.
- ▶ Colabora con el maestro o la escuela para dejar al niño en la puerta o en la zona designada para dejarlo y dile “adiós” rápidamente y “nos vemos después de la escuela”.
- ▶ Haz comentarios sobre las divertidas o interesantes actividades que están haciendo sus amigos cuando llegues.
- ▶ Reconforta y asegúrale al niño que alguien, mamá, papá o su cuidador, lo va a recoger después de la escuela.
- ▶ Discute, etiqueta y muestra palabras de sentimientos que tu hijo podría tener sobre ir a la escuela (por ejemplo, feliz, triste, asustado, emocionado). Modela la emoción con tu expresión facial, usa imágenes, señala imágenes en libros o historias para hablar sobre los sentimientos. Modélale a tu hijo cómo puede expresar sus sentimientos cuando va a la escuela (por ejemplo, dile, señala una imagen, usa una señal).
- ▶ Ayúdalo a que entienda que sabes cómo se siente – Valida los sentimientos de tu hijo y luego resalta cosas divertidas de la escuela (por ejemplo, “Sé que puedes tener miedo de ir a la escuela, pero recuerda que tus amigos y tu maestra están esperando para jugar contigo!”).
- ▶ Colabora con el cuidador de tu hijo en la creación de una rutina uniforme para dejarlo en la escuela. Las rutinas pueden incluir: darle una tarea divertida a tu hijo para que la haga después de entrar al salón de clases, hacer que un compañero de clase de tu hijo lo salude todos los días, o dejar que tu hijo guarde una foto de la familia en su cubículo o bolsillo.

Responde

- ▶ Dile al niño que te diga o haga un gesto de adiós mientras saluda con la mano y viceversa.
- ▶ Ayuda al niño a entrar al salón de clases.
- ▶ Reconforta al niño diciéndole “Verás a Mamá o a Papá después de la escuela”.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo: “Veo que te podrías estar sintiendo triste por ir a la escuela hoy. Tu maestro y amigos te están esperando. Vamos a saludarlos”.
- ▶ Reorienta a tu hijo con un artículo reconfortante y deja que se lleve el artículo a la próxima actividad.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir o hacer un gesto para recibir un abrazo o para sentarse en el regazo de su cuidador.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir un programa visual y predecir cuándo lo va a venir a recoger uno de sus padres.
- ▶ Enséñale a tu hijo a decir o a hacer un gesto de adiós. Usa indicaciones de mano sobre mano si es necesario, para que puedas elogiar a tu hijo por decir adiós.
- ▶ Enséñale a tu hijo a etiquetar sus sentimientos.

Tu hijo no quiere que te vayas cuando hay un cuidador nuevo.

Evita el comportamiento

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de tener a una niñera o cuidador en la casa. Haz referencias a las indicaciones lingüísticas o gráficas en la historia para enseñar la rutina para tener una niñera.
- ▶ Si es posible, organiza con antelación un evento de bienvenida para la nueva niñera, o haz que la niñera llegue temprano para que tus hijos puedan conocerla cuando tú estés ahí.
- ▶ Si es posible, dale un aviso por adelantado a tu hijo de que va a tener una niñera u otro cuidador. Por ejemplo, en el desayuno podrías decir, “Recuerda que esta noche viene la niñera mientras Mamá se va a trabajar. ¡Esta muy emocionada de venir a jugar contigo!”
- ▶ Antes de irte, crea un programa visual con una rutina predecible de lo que va a pasar cuando llegue la niñera e incluye cuando vayas a estar en casa (por ejemplo, jugar con juguetes, cenar, ver un programa de TV, merendar, cepillarse los dientes, cama, yo llego a casa).
- ▶ Involucra a tus hijos. Deja que le muestre la casa a la niñera o cuidador o deja que los hermanos mayores sepan que pueden ser ayudantes especiales y mostrarle a la niñera cómo cuidar a sus hermanos menores.
- ▶ Organiza previamente actividades divertidas que tu hijo podría hacer con la niñera. Por ejemplo, prepara un juego, actividad o merienda preferida para hacerla juntos cuando te hayas ido.
- ▶ Discute, etiqueta y muestra palabras de sentimientos que tu hijo podría tener sobre dejarlo con otro cuidador (por ejemplo, feliz, triste, asustado, emocionado). Modela la emoción con tu expresión facial, usa imágenes, señala imágenes en libros o historias para hablar sobre los sentimientos. Modélale a tu hijo cómo puede expresar sus sentimientos cuando tiene una niñera (por ejemplo, dile, señala una imagen, usa una señal).
- ▶ Dale confianza a tu hijo. Tu hijo podría sentirse más seguro si sabe que estás a una llamada o mensaje de texto de distancia. Hazle saber que el cuidador te puede llamar y dile que también llamarás para comprobar cómo está.
- ▶ Reconforta y asegúrale a tu hijo que vas a volver más tarde.

Responde

- ▶ Dile a tu hijo que le diga o haga un gesto de adiós a uno de sus padres mientras saluda con la mano y viceversa.
- ▶ Reconforta al niño diciéndole “¡Verás a Mamá o a Papá muy pronto!”.
- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo: “Veo que te podrías estar sintiendo triste porque Mamá se va. Yo voy a volver pronto”.
- ▶ Reorienta al niño con un artículo reconfortante.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir un programa visual y predecir cuándo vas a volver.
- ▶ Enséñale a tu hijo a decir o a hacer un gesto de adiós. Usa indicaciones de mano sobre mano si es necesario, para que puedas elogiar a tu hijo por decir adiós.





Transiciones: Ir de un lugar o actividad a otro

Tu hijo no quiere dejar una actividad que disfruta (como tiempo para jugar con tecnología).

Evita el comportamiento

- ▶ Comienza la transición unos 5 minutos antes del final de la actividad y haz una cuenta atrás cada minuto (por ejemplo, dile a tu hijo “5 minutos más”, espera, y luego cuenta atrás).
- ▶ Si es necesario, empareja un visual con el aviso de transición para mostrarle a tu hijo qué es lo siguiente.
- ▶ Dile a tu hijo cuándo va a volver a hacer la actividad. Di “Vamos a hacer eso mañana” o “después de la merienda puedes jugar (actividad) otra vez”
- ▶ Usa un cronómetro, ponlo por 5 minutos, y deja que tu hijo sepa que cuando suene la campana finaliza o termina la actividad; dale un aviso a tu hijo antes de que suene el cronómetro. Di “Un minuto más, luego suena la campana y se terminó”. (Intenta descargar un cronómetro visual gratuito en tu teléfono como “Visual Countdown”)
- ▶ Haz que tu hijo haga la transición con un amigo, un hermano o contigo. Usa declaraciones afirmativas como “podemos ir a (próxima actividad) juntos”.
- ▶ Da opciones de lo que pueden hacer en la próxima actividad (por ejemplo, persona con quien jugar, materiales a usar).
- ▶ Usa un calendario para mostrarle al niño cuándo van a tener lugar las próximas actividades divertidas con un amigo o hermano. Deja que el niño cuente los días tachando los días en el calendario.
- ▶ Pon o ayuda a tu hijo a apartar materiales para cerrarlos. Jueguen un juego de recoger por turnos.
- ▶ Elogia al niño por guardar materiales sin importar los demás comportamientos que adopte y avanza a la próxima actividad.
- ▶ Elogia al niño por avanzar a la siguiente actividad sin importar los demás comportamientos que adopte.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo, “Sé que te gusta; vamos a hacer eso mañana”.
- ▶ Hazle saber a tu hijo cuándo va a poder hacer la actividad otra vez poniendo una imagen o dejando que tu hijo ponga una imagen de la actividad en un programa para el día siguiente o en un calendario.
- ▶ Dile a tu hijo, “Sé que te gusta mucho ____, pero te vas a divertir en _____. I puedo ayudarte a ir al ____, o tú puedes ir por tu cuenta”. Pausa, luego ayúdalo si es necesario y hazle elogios de inmediato.
- ▶ Reorienta y enfoca al niño en el programa visual y la actividad divertida por venir.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer un gesto o pedir un minuto más o un turno más y luego hacer la transición.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa visual y predecir cuándo va a tener lugar de nuevo la actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad o persona preferida para la próxima actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar o pedir usar un cronómetro para lo ayude a saber cuánto tiempo queda.
- ▶ Ayuda a tu hijo a aprender a controlar la rabia – Usa la “Técnica de la Tortuga” con visuales y una marioneta para conversar sobre y modelar el control de la rabia. Ayuda a tu hijo a entender qué no está disponible y cómo pensar en una solución. Lee Tucker la Tortuga se Toma un Tiempo para Resguardarse y Pensar en Casa disponible para descargar aquí https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story_Home.pdf
- ▶ Enséñale a tu hijo palabras de sentimientos (por ejemplo, rabioso, enojado, triste, frustrado, nervioso) para comunicar cómo se siente.

A tu hijo no le gusta o no quiere ir a o hacer la siguiente actividad.

Evita el comportamiento

- ▶ Comienza la transición unos 5 minutos antes del final de la actividad y haz una cuenta atrás cada minuto (por ejemplo, dile a tu hijo “5 minutos más”, espera, y luego cuenta atrás).
- ▶ Usa un cronómetro, ponlo por 5 minutos, y deja que tu hijo sepa que cuando suene la campana finaliza o termina la actividad; dale un aviso a tu hijo antes de que suene el cronómetro.
- ▶ Quédate cerca o ayuda físicamente a tu hijo a avanzar de la actividad actual a la siguiente.
- ▶ Dale un trabajo especial a tu hijo que pueda hacer en la actividad siguiente. Si es necesario, haz indicaciones con una imagen o un objeto.
- ▶ Haz que el niño haga la transición con una fotografía o un objeto que represente la zona o actividad que viene a continuación.
- ▶ Haz que tu hijo camine con un hermano o padre mientras se toman de la mano o le sostiene un dedo.
- ▶ Asegúrate de que haya algo divertido para tu hijo en la siguiente actividad, como un trabajo especial o algo de interés para tu hijo. Hazle saber lo que hay en la siguiente actividad (por ejemplo, sé que estás emocionado por jugar con tu juguete nuevo. Podemos ir a jugar con él cuando te hayas quitado el abrigo”).
- ▶ Ayuda a tu hijo a encontrar algo divertido sobre la siguiente actividad.
- ▶ Dale opciones de dónde sentarse, con qué jugar, o con quién jugar en la próxima actividad.
- ▶ Usa una “actividad de transición” divertida como “muévete como una rana para ____”, “salta en un pie hasta ____”, “haz chuchú como un tren hasta ____”, o canta una canción sobre la próxima actividad.
- ▶ Usa un programa visual con fotografías – toma fotos de su rutina diaria, ponla en un lugar fácil de alcanzar, y repasa el programa con tu hijo cada día para que pueda predecir los próximos eventos a lo largo del día.
- ▶ Hazle elogios a tu hijo por pasar a la siguiente actividad (por ejemplo, “Gran trabajo recogiendo tus juguetes y yendo a la bañera”).

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo algún trabajo especial que pueda hacer en la próxima actividad. Si es necesario, haz indicaciones con una imagen o un objeto.
- ▶ Usa una fotografía de algo divertido en la siguiente actividad y di “Primero ____; luego ____”.
- ▶ Reorienta a tu hijo diciendo exactamente lo que quieres que haga e ignora el comportamiento desafiante cuando sea posible.
- ▶ Hazle una indicación a un hermano o amigo para que le muestre a dónde ir o para tomarlo de la mano para ayudarlo.
- ▶ Vuelve a indicarle a tu hijo que siga la expectativa señalando la fotografía, mostrando un objeto que se usará en la próxima actividad, o gesticulando hacia donde quieras que vaya.
- ▶ Vuelve a indicarle a tu hijo que haga una elección.
- ▶ Usa un cronómetro para mostrarle al niño cuánto tiempo le queda en la actividad que no le gusta. Si es necesario, empieza con sólo 5 minutos y amplía la duración a medida que tenga éxito.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir qué y con quién jugar en una próxima actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer transiciones mediante el uso de las estrategias de prevención mencionadas.

Tu hijo no entiende a dónde ir o qué hacer.**Evita el comportamiento**

- ▶ Ten la próxima actividad totalmente preparada para que cuando tu hijo haga la transición esté lista y pueda empezar de inmediato.
- ▶ Si tienes que esperar para empezar la próxima actividad, dale una “actividad de transición” a tu hijo para disminuir el tiempo de espera (por ejemplo, mirar el libro mientras esperas, cantar una canción, colorear, jugar con marionetas en el asiento, álbumes de fotos, un juguete favorito).
- ▶ Canta una canción de transición que le haga saber al niño lo que tiene que hacer (por ejemplo, canción de recoger, canción de lavarse las manos, o haz tu propia canción).
- ▶ Dale un gráfico, imagen, fotografía u objeto real a tu hijo que vaya con él hasta la próxima actividad para indicarle a dónde ir y qué hacer.
- ▶ Usa un programa visual con fotografías – toma fotos de su rutina diaria y ponlas en un lugar fácil de alcanzar. Repasa el programa con tu hijo cada día para que pueda predecir los próximos eventos a lo largo del día.
- ▶ Indica un paso a la vez – Cuando le des instrucciones a tu hijo, indica los pasos uno a uno. Por ejemplo, si quieres que tu hijo tome su mochila y ponga su lonchera dentro de la mochila, primero di “Busca tu mochila” y espera a que vuelva con la mochila. Luego di “Pon tu lonchera dentro de tu mochila” mientras le das la lonchera y señalas la mochila.
- ▶ Hazle elogios a tu hijo a medida que completa los pasos de la transición
- ▶ ¡Usa un libro! Busca un libro para niños sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de las actividades que implican transiciones. Haz referencias a las indicaciones lingüísticas o gráficas en la historia para enseñar los pasos de la transición.

Responde

- ▶ Reorienta al niño verbalmente y con una fotografía u objeto visual con respecto a qué hacer o la próxima actividad; ayuda a tu hijo a tener éxito si es necesario y hazle elogios de inmediato.
- ▶ Modela el comportamiento esperado. Si es posible, señala a un hermano o amigo que esté haciendo una transición adecuada.
- ▶ Hazle saber a tu hijo que puedes ayudar (por ejemplo, “Sé que puede ser frustrante cerrarte la chaqueta. Yo puedo empezar y tú puedes tirar del cierre hasta arriba”). Usa indicaciones verbales, gestos o apoyo mano sobre mano para ayudar a tu hijo a completar la transición (por ejemplo, señala para dónde ir, haz que tu hijo sujete su mochila mientras lo ayudas a colgarla). Disminuye tu apoyo a medida que tu hijo aprenda a hacer los pasos él mismo.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir el programa visual con fotografías.
- ▶ Enséñale a tu hijo a hacer la transición con una fotografía u objeto que represente la siguiente actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a imitar a su hermano o a su padre.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una “actividad de transición” mientras esperan la próxima actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir ayuda cuando no sepa qué hacer.

**Tu hijo se hace el gracioso o se resiste para llamar la atención de amigos o adultos.****Evita el comportamiento**

- ▶ Haz que tu hijo cargue algo hasta la próxima actividad.
- ▶ Deja que tu hijo elija a un hermano o padre para caminar con él hasta la próxima actividad.
- ▶ Haz que el niño haga la transición mientras se mueve como un animal (por ejemplo, salta como una rana, arrástrate como una tortuga).
- ▶ Quédate cerca de tu hijo durante la transición para que le puedas dar indicaciones y hacer elogios.
- ▶ Deja que tu hijo haga algo especial en la próxima actividad (por ejemplo, sentarse al lado de un amigo o padre, ayudar con una actividad favorita).
- ▶ Canta una canción de transición que le haga saber al niño qué hacer: (por ejemplo, canción de recoger, canción de lavarse las manos o haz tu propia canción).
- ▶ Hazle elogios a tu hijo por su participación en la transición (por ejemplo, “¡me gusta cómo te pones tu abrigo tú solo!”).

Responde

- ▶ Ayúdalo o recuérdale cómo avanzar hasta la próxima zona o actividad.
- ▶ Dale algo para cargar (por ejemplo, imagen de a dónde ir, artículo para usar en la próxima actividad).
- ▶ Ignora el comportamiento inapropiado y elogia a los hermanos o adultos que hagan la transición apropiadamente.
- ▶ Recuérdale caminar correctamente y modélale cómo, luego recuérdale que puede sentarse junto a un amigo o padre en la próxima actividad.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir una actividad o persona preferida para la siguiente actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir alguien con quien caminar a la próxima actividad.
- ▶ Enséñale a tu hijo a pedirte ayuda o a tomar tu mano mientras avanzan a la próxima actividad.





Cuando los padres no pueden jugar (tareas, trabajar desde casa, hablando por teléfono)

Tu hijo quiere tu atención.

Evita el comportamiento

- ▶ Prepara una caja pequeña llena de juguetes y actividades divertidos y mantenla en un lugar fácilmente accesible. Si tienes que hacer una llamada, trabajar desde casa, o hacer una tarea sin interrupciones, le puedes dar a tu hijo la caja pequeña de juguetes y actividades para que juegue.
- ▶ Mientras trabajes o estés en el teléfono, pausa y elogia a tu hijo por esperar y jugar apropiadamente, y recuérdale que jugará con él cuando termines.
- ▶ Hazle saber a tu hijo que tienes que trabajar o hablar por teléfono un rato y, si es posible, pon un cronómetro. Cuando suene el cronómetro, para y juega con tu hijo, y hazle elogios por haber jugado por su cuenta.
- ▶ Dile a tu hijo “Primero tengo que ___; luego podemos jugar ___”.
- ▶ Si estás finalizando una tarea del hogar, como lavar ropa, cocinar o limpiar, ofrece tareas pequeñas que tu hijo pueda hacer contigo. ¿Tu hijo puede emparejar las medias mientras dobla la ropa? ¿Tu hijo puede ayudar a lavar los vegetales antes de que los piques? ¿Tu hijo puede secar las superficies después de que las hayas limpiado?
- ▶ Usa una indicación visual para ayudar a elaborar límites para el trabajo en casa. Deja que tu hijo te ayude a hacer señales de “para” y “avanza” que puedas colgar en tu área de trabajo.

Responde

- ▶ Ignora los comportamientos inapropiados.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que juegue tranquilamente con una caja pequeña de juguetes o actividades divertidos.
- ▶ Muéstrale el cronómetro a tu hijo y hazle saber cuánto falta hasta que puedan jugar.
- ▶ Valida los sentimientos. Por ejemplo, di “Sé que te puedes sentir triste cuando estoy ocupado. Primero juega por tu cuenta, luego podremos jugar juntos”.
- ▶ Pregúntale a tu hijo si te quiere ayudar mientras terminas tareas del hogar.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a decir, gesticular o usar un visual para “Juega conmigo”. Y luego juega con él por un rato y pon el cronómetro.
- ▶ Enséñale al niño que espere a que suene el cronómetro antes de que vuelvas a jugar con él.
- ▶ Enséñale a tu hijo a jugar cerca con una caja pequeña de juguetes.
- ▶ Enséñale a tu hijo los pasos o la rutina de ayudar en tareas del hogar.
- ▶ Enséñale a tu hijo que una señal de “para” significa que estás trabajando y que una señal de “avanza” significa que puede hablar o interactuar contigo.

Tu hijo quiere hablar o hacer un video chat por el teléfono.

Evita el comportamiento

- ▶ Hazle saber a tu hijo que a veces los aparatos (por ejemplo, teléfono, tableta, computadora) son sólo para los padres. Pero que cuando llame la abuela, otro pariente o amigo especial, entonces puede hablar.
- ▶ Si es necesario, planifica momentos en los que puedan hablar con un abuelo, pariente o amigo especial.
- ▶ Usa una indicación visual para ayudar a elaborar límites para el trabajo en casa. Deja que tu hijo te ayude a hacer señales de “parar” y “avanzar” que puedes colgar en o cerca de tu computador o aparato.
- ▶ Prepara una caja pequeña llena de juguetes y actividades divertidos y mantenla en un lugar fácilmente accesible. Si necesitas tener una conversación sin interrupciones, tu hijo entonces podrá jugar con la caja pequeña de juguetes o puedes llevar tu conversación a un lugar desde donde puedas seguir monitoreando a tu hijo por seguridad.
- ▶ Ten un teléfono de juego disponible para que tu hijo lo use mientras tú hablas por teléfono también.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que primero hablas tú, y luego, si puede hablar con la persona, tu hijo puede hablar o chatear por video en el aparato.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo: “Veo que quieres hablar”. Si es alguien con quien puede hablar di “Primero hablo yo; luego tú puedes hablar”. Si es alguien con quien no puede hablar di entonces “Primero hablo yo; después podemos llamar a ___”.
- ▶ Recuérdale gesticular o decir “Hablar, por favor”.
- ▶ Dale su teléfono de juguete para que hable.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo gesticular apropiadamente, o decir, o usar un visual para señalar “Hablar por teléfono, por favor”. Aumenta lentamente tus expectativas a medida que aprenden cómo usar esta habilidad de pedir hablar y decir algo como, “En ___ minutos dejaré que sea tu turno para hablar por teléfono”.
- ▶ Enséñale a tu hijo que una señal de “para” significa que estás trabajando y que una señal de “avanza” significa que puede hablar o interactuar contigo.

A tu hijo no le gusta esperar por el objeto o actividad hasta que hayas terminado.

Evita el comportamiento

- ▶ Prepara una caja pequeña llena de juguetes y actividades divertidas y mantenla en un lugar fácilmente accesible. Si tienes que hacer una llamada, terminar el trabajo desde casa, o hacer una tarea sin interrupciones, le puedes dar a tu hijo la caja pequeña de juguetes y actividades para que juegue.
- ▶ Usa una indicación verbal o visual de primero-luego – “Primero tengo que trabajar y puedes jugar por tu cuenta; luego podemos jugar juntos”.
- ▶ Mientras trabajes o estés en el teléfono, pausa y elogia a tu hijo por esperar y jugar apropiadamente, y recuérdale que jugará con él cuando termines.
- ▶ Hazle saber a tu hijo que tienes que trabajar o hablar por teléfono un rato y, si es posible, pon un cronómetro. Cuando suene el cronómetro, para y juega con tu hijo, y hazle elogios por haber jugado por su cuenta.
- ▶ Antes de comenzar tu trabajo o llamada telefónica, pregúntale a tu hijo si necesita o quiere algo, y hazle saber que tienes que trabajar o hablar por teléfono, y que lo puedes ayudar más tarde.
- ▶ Prepara un cubo con refrigerios saludables y una botella de agua a los que pueda acceder tu hijo cuando estés trabajando y no puedas ayudarlo.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo: “Sé que es difícil esperar; voy a terminar en ___ minutos,” y pon el cronómetro.
- ▶ Indícale a tu hijo que mire el cronómetro y recuérdale cuánto tiempo queda.
- ▶ Recuérdale a tu hijo las opciones que tiene para jugar mientras estás ocupado.
- ▶ Recuérdale a tu hijo a gesticular o decir “Juega conmigo”. Luego juega con él por un rato si lo dice y reinicia el cronómetro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a esperar usando un cronómetro.
- ▶ Enséñale a tu hijo a gesticular apropiadamente, o decir, o usar un visual para “Juega conmigo”. Aumenta tus expectativas poco a poco a medida que aprenda a usar esta habilidad de pedir jugar y di algo como “En ___ minutos voy a jugar contigo”.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir una indicación verbal o visual de primero-luego (por ejemplo, “Primero tengo que trabajar y puedes jugar por tu cuenta; luego podremos jugar juntos”).

Tu hijo necesita tu ayuda.**Evita el comportamiento**

- ▶ Si tu hijo necesita ayuda con algo que no puede esperar; para y ayuda. Hazle saber a tu hijo que tienes que trabajar o hablar por teléfono, y luego puedes ayudarlo otra vez.
- ▶ Prepara una caja pequeña llena de juguetes y actividades divertidas y mantenla en un lugar fácilmente accesible. Si tienes que hacer una llamada, terminar el trabajo desde casa, o hacer una tarea sin interrupciones, le puedes dar a tu hijo tu hijo la caja pequeña de juguetes y actividades para que juegue.
- ▶ Mientras trabajas o estés en el teléfono, pausa y elogia a tu hijo por esperar y jugar apropiadamente, y recuérdale que jugarás con él cuando termines.

Responde

- ▶ Indícale a tu hijo que gesticule o diga o use un visual para “ayúdame”, y luego ayuda.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que juegue y ofrécele la caja de juguetes y actividades.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo decir, gesticular o usar un visual para “Ayúdame”.

Your child does not know what do.**Evita el comportamiento**

- ▶ Da expectativas claras usando una indicación verbal o visual de primero-luego (por ejemplo, “Primero tengo que trabajar y puedes jugar por tu cuenta; luego podemos jugar juntos”).
- ▶ Dale a tu hijo algunas opciones de actividades independientes antes de empezar a trabajar, hacer tareas o hablar por teléfono, como colorear, jugar con la computadora, juguetes favoritos, o pizarrón de marcadores.
- ▶ Saca 3 cubos con juegos o actividades dentro y haz que tu hijo juegue en el suelo cerca de ti. También puedes poner un cronómetro para que tu hijo rote por las actividades o juguetes.
- ▶ Usa un tablero de opciones visuales – Toma fotografías de los juguetes y actividades favoritas de tu hijo. Luego exhibe las fotografías y deja que tu hijo seleccione los juguetes con los que quiere jugar.
- ▶ Para períodos más largos, piensa en usar un programa visual. Indica con claridad la hora del día en la que estarás trabajando (no disponible) y la hora del día en la que estarás disponible (para jugar, ayudar, responder preguntas).
- ▶ Mientras trabajas o hables teléfono, pausa y elogia a tu hijo por esperar y jugar apropiadamente, y recuérdale que jugarás con él cuando termines.

Responde

- ▶ Repite las opciones o deja que el niño seleccione nuevos juguetes del tablero de opciones.
- ▶ Gesticula a tu hijo para que juegue con uno de los 3 cubos de juguetes que sacaste.
- ▶ Recuérdale el programa visual a tu hijo y muéstrale la próxima vez que vas a estar disponible.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Recuérdale a tu hijo las opciones que tiene para jugar mientras estás ocupado. Antes de comenzar tu trabajo o llamada, asegúrate de que haya elegido y empezado a jugar.
- ▶ Enséñale a tu hijo a seguir una indicación verbal o visual de primero-luego (por ejemplo, “Primero tengo que trabajar y puedes jugar por tu cuenta; luego podremos jugar juntos”).

**Medicinas o tratamientos****Tu hijo no entiende por qué tiene que tomar una medicina.****Evita el comportamiento**

- ▶ Hazle saber a tu hijo para qué es la medicina. Podrías decir algo como “Esta medicina te ayuda a sentirte bien. Cuando no tomas esta medicina, podrías ____”.
- ▶ Hazle saber a tu hijo que primero se tome su medicina, luego puede ____ hacer una actividad divertida.
- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de tomar una medicina o tratamiento. Usa el libro mientras le das medicina al niño señalando los pasos del libro que están teniendo lugar mientras los hacen.
- ▶ Hazle saber a tu hijo que a veces tienes que tomar medicinas, y dale un ejemplo de alguna vez que tuviste que tomar medicina y por qué.
- ▶ Si es posible, dale opciones a tu hijo en torno a tomar una medicina (por ejemplo, sabor de la medicina, cuándo toma la medicina, con qué se toma la medicina, qué bebe después de que toma la medicina, dónde toma su medicina, cómo toma su medicina [por ejemplo, una jeringuilla, una taza pequeña, con una cuchara]).

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo por qué tiene que tomar la medicina. “Esta medicina te ayuda a sentirte bien. Si no tomas esta medicina, podrías ____ (por ejemplo, tener problemas para respirar, enfermarte de la barriga)”.
- ▶ Recuérdale a tu hijo a primero tomar la medicina, luego podrá ____ (por ejemplo, hacer una actividad divertida).

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a primero tomar la medicina; luego puede hacer algo divertido.
- ▶ Enséñale a tu hijo que la medicina lo ayudará a sentirse mejor.

Tu hijo quiere tu atención (jugar a las perseguidas, hacerse el gracioso, etc.)**Evita el comportamiento**

- ▶ Hazle saber a tu hijo que primero se tome su medicina, luego los dos podrán ____ (por ejemplo, hacer una actividad divertida juntos). Di “Primero te miraré tomar tu medicina y luego podemos ____”. (Puedes hacerle un recordatorio con esta frase hasta que se tome su medicina).
- ▶ Recalca lo que tu hijo esté haciendo correctamente y hazle elogios.
- ▶ Hazle muchos elogios y dale mucha atención a tu hijo cuando tome su medicina.
- ▶ Haz un “cuadro de medicinas” – Usa un cuadro y una lista para las medicinas. Cada vez que tu hijo se tome una medicina, tu hijo pone (o tú pones) una pegatina en el cuadro de medicinas.

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento desafiante y espera para responder y prestarle atención a tu hijo cuando adopte un comportamiento más deseable.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que primero lo verás tomarse la medicina; luego puedes ____.
- ▶ Señala el “cuadro de medicinas” y recuérdale que se tome la medicina, y marca o pon una pegatina en el cuadro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a primero tomar la medicina; luego puede ____.
- ▶ Enséñale a tu hijo a usar el “cuadro de medicinas”, y tu hijo o tú pongan una marca o una pegatina en el cuadro cuando se termine de tomar la medicina.
- ▶ Préstale mucha atención a tu hijo cuando se tome la medicina y cuando use el cuadro para marcar que se tomó la medicina.

A tu hijo no le gusta el sabor de la medicina.

Evita el comportamiento

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de tomar una medicina o tratamiento. Usa el libro mientras le das medicina al niño señalando los pasos del libro que están teniendo lugar mientras los hacen.
- ▶ Si es posible, dale opciones a tu hijo en torno a tomar una medicina (por ejemplo, sabor de la medicina, cuándo toma la medicina, con qué se toma la medicina, qué bebe después de que toma la medicina, dónde toma su medicina, cómo toma su medicina [por ejemplo, una jeringuilla, una taza pequeña, con una cuchara]).
- ▶ Dale a tu hijo la medicina mezclada con algo que sepa bien, como un jugo dulce o un refrigerio sabroso.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que puede hacer una marca en el cuadro cuando termine.
- ▶ Dile a tu hijo que primero se tiene que tomar la medicina, y luego puede ____ (algo divertido).
- ▶ Haz que tomar la medicina sea divertido – Si tu hijo toma más de una medicina, dile que piense cuál medicina quiere tomar primero, y luego tú tratas de adivinar cuál medicina es la que van a tomar.
- ▶ Haz que sea una carrera – Juega un juego con tu hijo y haz que intente tomarse la medicina antes de que tú hagas 30 saltos con palmadas, flexiones o que pongas todos los platos en el lavaplatos (¡haz que sea aún más divertido dejándolo elegir qué van a hacer!).
- ▶ Si tú, como el adulto, también tomas medicina, toma tu medicina al mismo tiempo que tu hijo, y vean quién puede tomarse toda su medicina primero.
- ▶ Haz un “cuadro de medicinas o tratamientos” – Haz un cuadro que enumere todas las medicina y cada vez que tu hijo toma una medicina o usa un inhalador. Pon una pegatina en el cuadro de medicinas por cada día o cada vez que tu hijo se tome la medicina. Piensa en dejar a tu hijo hacer algo especial cuando lleguen a un cierto número de pegatinas.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo. “Sé que no te gusta tomar la medicina. Pero tienes que tomarla (por ejemplo, para sentirte mejor, para respirar mejor, para que tu barriga no se enferme)”.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que primero tiene que tomarse la medicina, luego puede ____ (algo divertido).
- ▶ Recuérdale a tu hijo que ponga una pegatina en el cuadro cuando termine y que sólo necesita X pegatinas más para ____.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a usa un cuadro de pegatinas para tomar medicinas. Celebra cuando tu hijo se tome la medicina poniendo una pegatina en el cuadro (algunos niños responden bien a las pegatinas por sí solas y otros niños podrían tener que ser motivados por un premio después de un cierto número de pegatinas).
- ▶ Enséñale a tu hijo a primero tomar la medicina y luego hacer algo divertido.
- ▶ Enséñale a tu hijo cómo tomar medicinas rápida y fácilmente.

Tu hijo quiere hacer algo distinto a tomar la medicina (por ejemplo, jugar, correr, perseguidas).

Evita el comportamiento

- ▶ Hazle saber a tu hijo que primero se tome su medicina, luego puede ____ (por ejemplo, hacer una actividad divertida).
- ▶ Programa la toma de medicina en un momento del día que permita que ocurra algo divertido después de la hora de la medicina.
- ▶ Dale a tu hijo opciones de cosas divertidas que hacer después de tomar la medicina (por ejemplo, “Primero la medicina y luego puedes ____ o ____”).

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo a primero tomar la medicina; luego podrá ____ (por ejemplo, hacer una actividad divertida).

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a primero tomar la medicina; luego podrá hacer algo divertido.



Ir al médico

Tu hijo tiene miedo y se quiere ir.

Evita el comportamiento

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de ir al médico. Lleva el libro contigo y señala los pasos del libro que están teniendo lugar durante la consulta del médico de tu hijo.
- ▶ Pretendan que van al médico mientras juegan (antes de ir). Pretendan ser un médico y un paciente. Practiquen entre ustedes mismos, o usa una muñeca, peluche o cualquier cosa querida por tu hijo como el paciente.
- ▶ Discute, etiqueta y muestra palabras de sentimientos que tu hijo podría experimentar en el médico (por ejemplo, feliz, triste, asustado, emocionado). Modela la emoción con tu expresión facial, usa imágenes, señala imágenes en libros o historias para hablar sobre los sentimientos. Modélale a tu hijo cómo puede expresar sus sentimientos en el médico (por ejemplo, dile, señala una imagen, usa una señal).
- ▶ Habla con tu hijo sobre lo que te asusta y hazle saber que tomas respiraciones profundas para hacer la cosa atemorizante.
- ▶ Deja que tu hijo elija y lleve un artículo reconfortante a la consulta médica, como un peluche suave, un juguete pequeño favorito, una tacita, o una manta.

Responde

- ▶ Valida los sentimientos de tu hijo diciendo “Veo que estás asustado. Me quedaré contigo todo el tiempo”.
- ▶ Vuelve a leer la historia sobre ir al médico.
- ▶ Pregúntale a tu hijo “¿Cómo te sientes?” Podrías tener que preguntarle “¿Estás asustado? Di, haz una seña o señala (si tienes imágenes disponibles) asustado”.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que respire lenta y profundamente. Modela cómo respirar profundamente.
- ▶ Pregúntale a tu hijo si quiere sostener un peluche, o un juguete pequeño, un vasito o una manta.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo comunicar (de la forma que mejor le funcione) lo que está sintiendo.
- ▶ Enséñale a tu hijo a respirar lenta y profundamente.
- ▶ Lleva el libro al médico y úsalo como una herramienta de enseñanza. Enséñale a tu hijo a realizar los pasos en su libro “Ir al Médico” y a usarlo como un apoyo para entender lo que está pasando, lo que viene a continuación, y cuándo se va a acabar la consulta mientras están en el consultorio médico.
- ▶ Señala lo que está pasando en el momento, cuándo se acaba ese paso de la consulta, comenta cómo se hace todo y recuérdale a tu hijo qué viene a continuación.

Tu hijo busca ser reconfortado y quiere que lo sostengan o carguen.**Evita el comportamiento**

- ▶ Haz que tu hijo te pida (de la forma que mejor le funcione) que lo sostengas o cargues.
- ▶ Si sostenerlo o cargarlo no es una opción, o estás trabajando en avanzar con constancia por la mayoría de situaciones, dale a tu hijo la opción de sostener tu dedo, mano, correa del bolso, o trabilla.
- ▶ Hazle saber a tu hijo que primero tiene que ser como un niño grande y entrar caminando al consultorio médico; luego se puede sentar en tu regazo.

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo que pida (diciéndolo, usando una imagen, usando una señal) primero y que luego lo vas a cargar.
- ▶ Dale a tu hijo la opción de sostener tu mano, dedo, correa del bolso, o trabilla.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que primero camine; y luego podrá sentarse en tu regazo.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo a pedir que lo sostengan, si es posible, en cualquier forma de comunicación que use.
- ▶ Enséñale a tu hijo a sostener tu mano, dedo, correa del bolso o trabilla.
- ▶ Enséñale a tu hijo que primero camine, y luego podrá sentarse en tu regazo. Usar un visual de primero-luego podría ser útil para enseñar este concepto.

Tu hijo quiere que tú u otro adulto le preste atención.**Evita el comportamiento**

- ▶ Deja que tu hijo sepa con antelación que cuando el médico entre a la habitación vas a hablar con el médico, y luego podrás jugar y hablar con él.
- ▶ Hazle elogios frecuentes a tu hijo por hacer lo que pida el médico o por esperar tranquilamente.
- ▶ Lleva juguetes o libros que puedas usar para jugar con tu hijo mientras esperan (juguetes que les gusten mucho o que no le sean tan familiares y, por lo tanto, podrían ser más emocionantes). Anima a tu hijo a jugar o a mirar el libro mientras hablas con el médico.

Responde

- ▶ Ignora el comportamiento desafiante y espera a responder y prestarle atención a tu hijo cuando adopte un comportamiento más deseable.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que primero vas a hablar con el médico y luego vas a jugar con él.
- ▶ Reorienta a tu hijo (prestando un mínimo de atención) para que juegue con un juguete o lea un libro.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo qué esperar llevando un visual de primero-luego que muestre primero, hablas con los médicos y luego jugarás con él.
- ▶ Enséñale a tu hijo a mirar libros o jugar con los juguetes que llesves para asegurar que está implicado mientras hablas con el médico.
- ▶ Enséñale a tu hijo a comunicar “Juega conmigo” preguntando, haciendo señas, mostrándote una imagen, o haciendo alguna otra cosa que haga para comunicarse.

Tu hijo se quiere ir o quiere ir a casa.**Evita el comportamiento**

- ▶ ¡Usa un libro! Encuentra un libro infantil sobre este tema o haz el tuyo propio usando fotos. Lee el libro con tu hijo con frecuencia y antes de ir al médico. Lleva el libro contigo y señala los pasos del libro que están teniendo lugar durante la consulta del médico de tu hijo.
- ▶ Hazle saber a tu hijo los pasos que tienen que realizar durante la consulta médica (por ejemplo, firmar al llegar, sentarse y esperar o jugar, subirse a la báscula, entrar al consultorio del médico, medir la presión sanguínea, dar un abrazo suave, esperar al médico, el médico te revisa, ir a pagar, entrar al auto).
- ▶ Hazle saber a tu hijo cuánto tiempo falta para que se puedan ir (por ejemplo, “Después de que el médico te revise, vamos a pagar, y entonces nos podemos ir”).
- ▶ Anima a tu hijo y haz elogios de todas sus respuestas apropiadas durante la consulta médica.
- ▶ Lleva varios objetos pequeños preferidos con los que le encante jugar a tu hijo y dale opciones de objetos para animarlo a que se quede.
- ▶ Recalca que primero van a ir al médico, y luego van a ir a ___ (algo divertido).

Responde

- ▶ Recuérdale a tu hijo los pasos que realizarán en el consultorio médico.
- ▶ Recuérdale a tu hijo cuánto tiempo pasará hasta que se puedan ir.
- ▶ Dale opciones de objetos a tu hijo para jugar.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo los pasos de lo que tiene que hacer en el consultorio médico. El libro que crees podría ser útil o puedes llevar un programa visual que tu hijo puede usar para poner imágenes en el lugar de “terminado” a medida que transcurre la consulta médica.
- ▶ Enséñale a tu hijo a elegir (diciendo, haciendo señas, señalando, tocando) qué jugar mientras esperan.



Tu hijo podría estar siendo examinado por uno o varios médicos (por ejemplo, podría ir con frecuencia al Hospital de Niños) o un proveedor relacionado (por ejemplo, terapia) y puede tener ganas de irse o volver a casa. *Nota: Estas recomendaciones son específicas para consultas frecuentes, y pueden ser usadas con las recomendaciones para "Puede tener ganas de irse o volver a casa" mencionadas anteriormente.*

Evita el comportamiento

- ▶ Crea un programa visual personalizado para tu hijo que describa los pasos que debe seguir en una consulta del médico o proveedor. Podrías incluir imágenes reales del médico o proveedor, del consultorio del médico o proveedor, y de juguetes o actividades que le gustan hacer a tu hijo mientras está en el consultorio. Intenta seguir la misma rutina cada vez que vayan para que tu hijo se familiarice con lo que debe esperar y hacer los pasos lo más rutinarios posible.
- ▶ Si es posible, intenta que hacer algo divertido o especial después de cada consulta se haga rutinario (por ejemplo, ir a la cafetería y dejar que tu hijo elija un alimento en particular, tu hijo puede elegir las canciones que escucharán en la radio al regresar a casa después de la consulta, siempre ven un programa de televisión en particular cuando vuelven a casa de la consulta, pasas un tiempo de juego especial con tu hijo cuando regresan a casa haciendo lo que elija).
- ▶ Ofrécele a tu hijo la mayor cantidad de opciones posible durante la consulta y al seguir la rutina normal.
- ▶ Crea y sigue rituales sencillos para que las consultas sean lo más divertidas posible. Por ejemplo:
 - Deja que tu hijo presione el botón del ascensor.
 - Choca los cinco con la persona en recepción cuando se acabe la consulta.
 - Muchas cosquillas después de que le tomen la tensión sanguínea.
 - La terapia siempre termina con todos cantando la canción favorita de tu hijo.
 - Infla un guante médico en el consultorio y pretende que es un globo.
 - Si es posible, lleva algún tipo de cronómetro que haga una cuenta regresiva hasta el final de la consulta o sesión para que tu hijo lo pueda ver y consultar para saber cuándo se acabará su consulta.

Responde

- ▶ Reorienta la atención de tu hijo al programa visual y recuérdale que tienen X cosas más que hacer antes de que se puedan ir.
- ▶ Recuérdale a tu hijo que primero va a ver al médico o terapeuta, y luego ____.
- ▶ Recuérdale a tu hijo cuánto tiempo queda (usa el cronómetro visual si es posible) antes de que se vayan para ir a casa o a hacer algo divertido.

Enseña nuevas habilidades

- ▶ Enséñale a tu hijo cómo usar el programa visual colocando los pasos "terminados" en un bolsillo o lugar para "terminados".
- ▶ Enséñale a tu hijo a saber lo que hace en cada paso de la rutina, cómo saber cuándo viene un nuevo paso, qué viene a continuación, y cuándo se acaba la rutina.
- ▶ Enséñale a tu hijo que le das más atención y apoyo cuando adopta un comportamiento deseable en lugar de un comportamiento desafiante prestándole más atención al comportamiento deseable que al comportamiento desafiante.
- ▶ Enséñale a tu hijo a tolerar cambios en la rutina o programa (porque las cosas no siempre salen como se planificaron) tomando respiraciones profundas, usando una habilidad para resolver problemas, o siguiendo los pasos de Tucker la Tortuga.