

Guion del instructor

Sesión 4:

El poder de las rutinas

En Esta Sesión

Objetivos de aprendizaje

- ▶ Descubrir la importancia de las rutinas y cómo prepararlas para el éxito.
- ▶ Introducción a la *Guía de rutinas familiares*.
- ▶ Identificar estrategias para hacer transiciones exitosas.
- ▶ Haz planes para cuando las rutinas salgan bien.

Programa

1. Bienvenida (2 min)
2. Reflexionar sobre “aplicalo y pruébalo” (10 min)
 - a. Actividad 1: Afirmaciones (4 min)
3. Componentes de una rutina exitosa (20 min)
 - a. Actividad 2: Rutina familiar (5 min)
4. Introducción a la *Guía de rutinas familiares* (7 min)
5. Estrategias de prevención (5 min)
 - a. Apoyos visuales (12 min)
 - b. Opciones (5 min)
 - c. Inserta preferencias (5 min)
6. Consejos para las transiciones (25 min)
7. Cuando las rutinas salen bien (2 min)
 - a. Actividad 3: Aplícalo y pruébalo (10 min)
8. Cierre (2 min)

Materiales para la familia

- ▶ *Manual de la familia* de soluciones positivas
- ▶ Recursos
 1. Ayudar a los niños en las transiciones entre actividades
 2. Apoyos visuales para rutinas, programas y transiciones
 3. Historias con guion
 4. *Guía de rutinas familiares*

Materiales para el facilitador

- ▶ Reglas básicas de la sesión 1
- ▶ Un caballete, marcadores, cinta
- ▶ PowerPoint
- ▶ *Manual de la familia* de soluciones positivas
- ▶ *Guía de rutinas familiares*
- ▶ Muestras de historias con guion
- ▶ Muestra de programa visual

Leyenda de íconos



Papel de caballete



Juego de rol



Actividad en grupo



Discusión



Manual de la familia



Aplícalo y pruébalo

Bienvenida

Exhibe las “Reglas básicas” elaboradas en la primera sesión.



Muestra la diapositiva 1: Sesión 4: Soluciones positivas para las familias - El poder de las rutinas

Bienvenidos otra vez a *Soluciones positivas para las familias*. Esta es nuestra cuarta sesión juntos - “El poder de las rutinas”.



Muestra la diapositiva 2: ¿Qué pasa hoy?

Hoy tenemos algunos geniales recursos nuevos para compartir con ustedes mientras nos enfocamos en las rutinas. Nos centraremos en cómo preparar una rutina para el éxito y cómo estructurar rutinas y transiciones para evitar el comportamiento problemático. A medida que avancemos hoy por el material, aprenderán nuevas estrategias para que las usen con sus hijos.

Reflexionar sobre aplícalo y pruébalo



Muestra la diapositiva 3: Repaso de aplícalo y pruébalo

Antes de empezar, vamos a hablar sobre sus actividades de “aplícalo y pruébalo”. La última vez que nos reunimos, salieron con dos actividades para probar en casa. Una era empezar a observar a sus hijos cuando presentasen comportamientos problemáticos para comprobar si existían patrones que les dieran pistas sobre el “por qué” o la función del comportamiento de sus hijos. Nuestra segunda actividad era elaborar reglas para el hogar. Vamos a empezar con la observación de la actividad durante el comportamiento. ¿Alguien quiere compartir? ¿Qué aprendieron observando a sus hijos?

Anima a los participantes a que compartan y respondan a las preguntas. Recuerda animar a los participantes a establecer conexiones entre ellos e invitarlos a que se respondan unos a otros. Después de que un participante haya respondido, podrías decir algo como, “Alguien más quisiera responder a ____?” o “Alguien tiene una experiencia parecida que le gustaría compartir?”

Antes de cambiar a un informe sobre las reglas, podrías decir “Así que, estamos aprendiendo mucho sobre el comportamiento infantil. Hoy empezaremos a pensar sobre cómo podemos responder al comportamiento cuando aparece. Algunos de ustedes han señalado que ocurren comportamientos problemáticos en ciertas actividades o rutinas. Vamos a hablar sobre rutinas en esta sesión y cómo podríamos estructurarlas para evitar los comportamientos problemáticos. Quiero que sigan haciendo estas observaciones del comportamiento de sus hijos. Estas observaciones serán útiles a medida que desarrollemos estrategias de intervención.”

¿Trataron de establecer reglas para sus hijos? ¿Alguien quiere compartir lo que hicieron y cómo les fue?

Haz un resumen después de que hayan compartido. Podrías decir “Algunos de ustedes intentaron establecer reglas y tuvieron algo de éxito. Sus hijos

se interesaron en las reglas. Establecer expectativas y ayudar a los niños a entenderlas será algo de lo que seguiremos hablando."

Actividad 1



Muestra la diapositiva 4: Afirmaciones

Como ya hemos hecho antes, tómense un momento y piensen sobre el duro trabajo y el esfuerzo que están haciendo en casa. Consulten la sesión 4, **Actividad 1** en su *Manual de la familia*. Pueden usar este espacio para escribir una afirmación sobre lo que lograron la semana pasada o usar este tiempo para pensar en esas afirmaciones. Recuerden, hay evidencias de la neurociencia sobre cómo el uso de afirmaciones es útil para ayudarles a sentirse fuertes y optimistas sobre los cambios.

Déjales 2 minutos a las familias para que escriban una respuesta rápida. Si hay tiempo, podrías invitar a algunos participantes a que compartan lo que escribieron como su afirmación.

Rutinas exitosas



Muestra la diapositiva 5: Rutinas

¿Qué son y por qué son importantes? Hoy nos vamos a concentrar en el desarrollo de rutinas y ayudar a los niños a seguir rutinas cotidianas.

Las rutinas son actividades predecibles y que ocurren de forma natural durante el día de un niño. Las rutinas incluyen cuidados, tareas cotidianas, comidas, juego y actividades comunitarias y sociales.

¿Pueden nombrar algunas de las rutinas cotidianas en las que participan ustedes y sus familias? Recuerden, las rutinas son eventos repetidos y predecibles. *Llama a algunos participantes para que compartan rutinas en las que participan.*



Muestra la diapositiva 6: Posibles rutinas familiares

Compartieron muchas rutinas familiares diferentes. Aquí hay una lista de posibles rutinas que podría tener su familia. Todas las familias podrían tener rutinas diferentes y tendrán un aspecto diferente entre una familia y la siguiente.

(Menciona de la diapositiva: vestirse/desvestirse, cepillarse los dientes/el cabello, hora de comer, jugar afuera, limpieza, salidas, ir a la escuela, actividades extra escolares, viajar en auto, ir al parque, ir de compras, ir a un restaurante, ir al doctor/dentista, tomar medicinas, ir al baño (cambio de pañal/uso del retrete), tomar un baño/ducha, prepararse para ir a dormir, tomar una siesta/descanso)

Vamos a pensar en qué hace que una rutina funcione y que no funcione. Les voy a dar unos momentos para que piensen en estas preguntas y luego les pediré a algunos de ustedes que compartan sus ejemplos.

1. ¿Cuál es una rutina que funciona bien para sus hijos?

2. ¿Cuál es una rutina que se siente bien?
3. ¿Qué debe tener una rutina para ser exitosa?



Llama a algunos participantes para que compartan las respuestas a estas preguntas. Resume brevemente la discusión de 2-3 participantes antes de seguir al próximo conjunto de preguntas.

1. ¿Cuál es una rutina que parece difícil para sus hijos?
2. ¿Qué la hace difícil?

Llama a algunos participantes para que compartan las respuestas a estas preguntas. Resume brevemente la discusión de 2-3 participantes.

Tal como hemos hablado, algunas rutinas son más agradables o fáciles que otras. Queremos pensar en formas en las que podamos estructurar las rutinas para que sean más fáciles o funcionen sin problemas. Estas son algunas cosas que pueden hacer para asegurarse de que cada rutina sea tan exitosa como sea posible. Revisaremos cada una de estas ideas en detalle junto con otros consejos que los ayudarán a sacar el mayor provecho de las rutinas y programas familiares.



Muestra la diapositiva 7: Componentes esenciales de una rutina exitosa

- ▶ Crea la rutina de forma que tenga un inicio y un final claros.
- ▶ Enséñale a tu hijo los pasos y las expectativas de la rutina.
- ▶ Establece una rutina predecible y síguela constantemente.
- ▶ Cuando haya que hacer cambios, prepara a tu hijo con antelación.
- ▶ Las indicaciones visuales son útiles, si son necesarias.
- ▶ Ofrece comentarios positivos y estimulación en los éxitos.



Muestra la diapositiva 8: Dividir los pasos de una rutina

Aquí hay un ejemplo de una rutina para “prepararse para ir a la cama” creada por una familia. Recuerden, cada familia es diferente y podrían haber algunos pasos que otras familias no tendrán en su rutina. El punto de esta actividad es dividir las rutinas en pasos sencillos que sus hijos puedan seguir. Esta es una larga lista de pasos, pero mientras más dividamos los pasos de una rutina infantil, es más fácil enseñárselos. Incluso los pasos dentro de la rutina podrían tener que dividirse un poco más, como tomar un baño.

Rutina	Pasos dentro de la rutina
Prepararse para la cama	Ir al cuarto de baño
	Tomar un baño
	Ponerse el pijama
	Cepillarse el cabello
	Cepillarse los dientes
	Ir a la cama
	Leer 2 historias
	Acurrucarse y decir buenas noches

Actividad 2: Crear una rutina familiar



Ahora vamos a dividir los pasos de una de las rutinas de su hijo en su *Manual de la familia*. Echemos un vistazo a la Actividad 2 de su *Manual de la familia*. Elijan una rutina que sea difícil para su hijo. Siéntanse libres de pedirle ideas o ayuda a los que estén alrededor suyo. Estamos todos aquí para ayudarnos mutuamente. Usaremos esta rutina como parte de su actividad “aplicalo y pruébalo” más adelante en la sesión. Por ahora, escriban la rutina en la parte superior de la página y escriban los pasos en los espacios inferiores. Escriban los pasos y las rutinas específicas de la rutina/transición de principio a fin (lo que quieren que hagan sus hijos).

Dale tiempo a los participantes para que escriban los pasos de sus rutinas en el cuaderno de familia.

¿Cuáles son algunas de las cosas que hacen específicamente durante sus rutinas para ayudar a sus hijos a seguir los pasos y sus expectativas?

Asegúrate de que dejas suficiente tiempo para que las familias compartan sus estrategias. Esto te permitirá saber qué están usando las familias actualmente. Recomendamos que igualmente revises todas las estrategias de prevención para asegurarte de que todas las familias reciban la información, sin embargo, podrías querer pedirles a las familias que mencionaron una estrategia que compartan lo que han hecho cuando discutan esa estrategia.

Reparte o indícales a los participantes que saquen la Guía de rutinas familiares. Pasa 5 minutos orientando a los participantes en la guía.

Introducción a la Guía de rutinas familiares

Muchos de ustedes acaban de compartir algunas grandes ideas de estrategias para ayudar a las rutinas a ser más exitosas. Para ayudar a su familia a planificar rutinas eficaces en casa, queremos presentarles un recurso familiar llamado la *Guía de rutinas familiares*. Pensamos que es importante que tengan esta guía ahora, para que así, mientras avancemos por el material para la sesión de hoy, puedan empezar a usar la guía para planificar rutinas con sus hijos. Usaremos la Guía de rutinas familiares de nuevo en nuestra última sesión. Podrían querer usarla cuando comiencen a planificar cómo usarán las estrategias que están aprendiendo con sus hijos. La guía está organizada por rutinas familiares. Al comienzo de la guía encontrarán un índice. Pueden revisar el mismo para ver cuántas rutinas están cubiertas, incluyendo hora de dormir, hora de comer, juego, asistir a eventos comunitarios, tomar medicinas, y otras rutinas comunes.



Muestra la diapositiva 9: Estrategias de la Guía de rutinas familiares

Cada rutina también identifica la función-por qué los niños adoptan comportamientos problemáticos-y ofrece orientación en las estrategias a usar en 3 secciones:

1. Evita el comportamiento
2. Responde
3. Enseña nuevas habilidades

Estrategias de prevención

Hoy queremos enfocarnos realmente en esa primera idea, *¿qué puedo hacer para prevenir el comportamiento problemático?* Muchas de las estrategias de las que hablaremos en esta sesión son estrategias de prevención que pueden ser usadas en sus rutinas. También las verán listadas en la Guía de rutinas. Voy a darles un minuto o dos para ojear la Guía de rutinas y luego vamos a entrar de lleno en esas estrategias. *(Pausa entre 1 y 2 minutos).*

Cuando pensamos en cómo disminuir el comportamiento problemático, pensamos en usar estrategias de prevención para reducir las posibilidades de que el niño adopte un comportamiento problemático, nuevas habilidades que queremos enseñar para reemplazar comportamientos problemáticos y nuevas respuestas al comportamiento cuando ocurre. Las estrategias de prevención son muy importantes para abordar el comportamiento problemático infantil. Cuando evitamos el comportamiento, tenemos más oportunidades para enseñarle al niño nuevas habilidades y cómo seguir nuestras expectativas.

Apoyos visuales



Muestra la diapositiva 10: Apoyos visuales

Usar visuales puede ser una manera efectiva de ayudar a los niños a aprender y seguir una rutina. Los apoyos visuales pueden ser: fotografías, dibujos, objetos, palabras escritas, o listas. Las investigaciones han demostrado que los apoyos visuales funcionan bien para enseñar a y comunicarse con niños pequeños. Para algunos niños es incluso más fácil procesar una imagen más rápido que escuchar palabras. Emparejar un visual con palabras ayuda a los niños a empezar a hacer esas conexiones lingüísticas y los ayuda a entender qué les están pidiendo que hagan.

También es común que los niños pequeños no sigan instrucciones la primera vez que la instrucción es impartida. Esto no quiere decir necesariamente que el niño los esté desafiando, de hecho, es probable que el niño esté teniendo problemas o necesita más apoyo para seguir la instrucción. Una visual es una manera de proporcionar ese apoyo adicional. Vamos a cubrir algunas ideas para usar visuales al enseñar una rutina.

Cuando no estamos preparados para nuestro día o para las transiciones, pueden surgir muchos comportamientos problemáticos. Piensen en alguna vez que hayan perdido su agenda (electrónica o en papel) y piensen sobre cómo eso los hizo sentir. Me sentiría perdido o confundido si perdiese mi capacidad para usar mi agenda en mi teléfono. Los programas visuales les ofrecen a los niños el mismo tipo de seguridad que le brindan a los adultos. Los niños tienen que conocer el horario y la rutina del día, y saber cuándo hay una transición. Si sus hijos pueden ver el programa, pueden entonces repasar la rutina juntos y consultar los pasos si se les olvidaron.

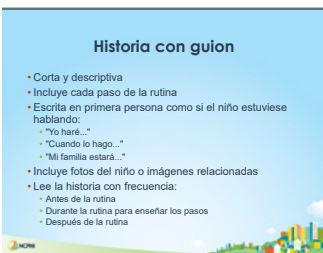


Por ejemplo, piensen sobre una rutina para ir a la cama. Su puede usar una secuencia visual para los pasos de la rutina. La primera imagen sería ponerse el pijama. La siguiente imagen sería meterse en la cama. Luego una imagen para leer una historia, y

otra para dar un abrazo de buenas noches. La última imagen sería encender la lámpara de noche.

Si ven los materiales para hoy, verán visuales de ejemplo para rutinas comunes. El recurso se titula *Apoyos visuales para las rutinas, programas y transiciones*. Piensen en él como su kit de herramientas visuales. Queremos que tengan algunos visuales, para que puedan crear su propia agenda visual para sus hijos. Ya que cada familia tendrá sus propias actividades y rutinas, hay una plantilla incluida en este recurso con instrucciones sobre cómo hacer sus propios visuales. De esta manera, pueden añadirles pasos a las rutinas o personalizar una rutina sólo para su familia. Usaremos estos visuales para ayudarnos a planificar más adelante en nuestra sesión.

Asegúrate de repartir los recursos o hacer que los participantes consulten los recursos en su carpeta, juego de materiales, etc. Dale tiempo a las familias para que observen los visuales y le echen un vistazo a la plantilla.



Muestra la diapositiva 11: Historia con guion

Si sus hijos tienen problemas con la rutina y están interesados en libros o ver fotos de ellos mismos, el uso de historias con guion podría ser útil. Una historia con guion le proporciona orientación al niño sobre qué esperar de y cómo comportarse en una actividad, entorno o rutina específica. En nuestra última sesión, vimos una historia con guion para enseñar las reglas del hogar.

Estas historias o guiones son cortos y descriptivos, y se refieren a la rutina que están tratando de enseñarle a sus hijos. Incluye cada paso de la rutina con una descripción detallada sin usar demasiadas palabras. La historia está escrita en primera persona como si el niño estuviese hablando, por ejemplo, “Yo..., Cuando yo...”. Incluyan fotos de su hijo o imágenes relacionadas para ayudar a enseñarles las expectativas de la rutina a sus hijos. Asegúrense de leerle la historia a sus hijos antes de la rutina. Hagan referencias a los pasos de la historia a medida que el niño complete la rutina. Pueden leer la historia después de la rutina y reforzar o reorientar a sus hijos en los pasos de las rutinas.



Tenemos varias historias con guion de muestra que pueden ver durante la sesión de hoy y recursos adicionales sobre cómo desarrollar su propia historia con guion. Cada uno debería tener copias de la historia con guion de muestra *Recoger mis juguetes* y la historia con guion de muestra *Me cepillo los dientes*. Estas serán útiles cuando quieran intentar hacer una en casa - todos necesitamos recordatorios y consejos de vez en cuando.

Opciones



Muestra la diapositiva 12: Opciones

Otra gran manera de ayudar que las rutinas funcionen con fluidez es ofrecer opciones. Ofrecer una opción a sus hijos aumentará las posibilidades de que harán la actividad. Por ejemplo, al cepillarse los dientes podrían decir “¿Quieres usar la pasta de dientes de menta o la pasta de dientes de fresa?”, o durante las comidas “¿Te gustaría usar la taza azul o la taza naranja?” Las opciones pueden dejar que su hijo seleccione un artículo de su preferencia y dejan que el niño tenga algún control sobre la rutina o tarea. Las

investigaciones demuestran que la elección de opciones disminuye los comportamientos problemáticos si las opciones ocurren durante la rutina en la cual los comportamientos problemáticos tienden a aparecer. Así que, si la rutina para la cena parece difícil, traten de ofrecer más opciones en la cena. O, si prepararse para la escuela parece problemático, intenten ofrecer más opciones mientras sus hijos se preparan para ir a la escuela. Si les permiten a sus hijos elegir sus preferencias en una rutina, podrían estar más involucrados y cooperativos y presentar menos comportamientos problemáticos.

Posibles opciones para elegir (tal como aparecen en la diapositiva con fotos)

Hora de comer:

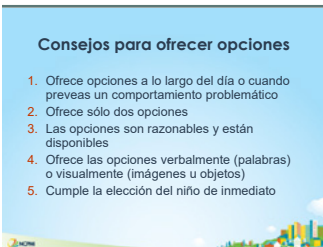
- ▶ Elije sentarte al lado de papá o de tu hermano
- ▶ Elije cuál taza o plato usar
- ▶ Elije cuál bebida o comida

Viajar en el auto:

- ▶ Elije un juguete para llevarte
- ▶ Elije una canción para escuchar
- ▶ Elije una manta o almohada

Baño

- ▶ Elije juguetes para la bañera
- ▶ Elije un paño para lavar o una esponja
- ▶ Elije una toalla o bata



Muestra la diapositiva 13: Consejos para ofrecer opciones

Aquí tenemos consejos importantes al ofrecer opciones:

1. Pueden ofrecer opciones a lo largo del día o cuando prevean una mayor probabilidad de que ocurran comportamientos problemáticos.
2. Sólo se deberían ofrecer dos opciones a los niños pequeños, más que eso hace que le sea difícil decidir al niño.
3. Asegúrense de que las opciones a elegir sean razonables (el niño puede hacer cualquiera de las dos) y estén disponibles.
4. Determinen cómo se ofrecerán las opciones; verbalmente o visualmente (imágenes u objetos).
5. La elección del niño debería ser cumplida inmediatamente.

Las opciones que estamos describiendo son alternativas positivas para el niño. No estamos hablando sobre la opción de “Lo haces tú” o “Lo hago yo por ti” que a veces le decimos a un niño cuando nos frustramos con su comportamiento. Esa no es realmente una opción.

Inserta preferencias



Muestra la diapositiva 14: Inserta preferencias en la rutina

Otra manera de ayudar a los niños a aprender y seguir rutinas es usar sus intereses. Incorporen los gustos y *preferencias* de sus hijos en la actividad rutinaria para evitar comportamientos problemáticos.

Por ejemplo: A Pietro no le gusta prepararse para ir a la escuela, pero le gusta pretender que es un superhéroe. Por la mañana, su madre le pregunta cuál superhéroe es en la mañana y lo llama por el nombre del superhéroe durante toda la rutina matutina. También le ha comprado ropa con sus superhéroes favoritos para que sea más fácil vestirlo, la cual es generalmente la parte más problemática de su rutina matutina.

Las preferencias podrían incluir: personas (por ejemplo, tu hermano te va a ayudar a ponerte tu pijama), objetos (por ejemplo, el almuerzo está en tu plato de Mickey Mouse), sitios (por ejemplo, podemos leer la historia en nuestro rincón especial), o actividades (puedes poner pegatinas en el libro mientras esperamos al médico).



¿Cuáles son algunas de las preferencias e intereses de sus propios hijos que podrían incorporar en una rutina? *Llama a algunos participantes para compartir ideas sobre cómo pueden usar los intereses de sus hijos. Ideas si a las familias no se les ocurren ideas: Animar a tu hijo a que pretenda ser su animal favorito cuando caminen al auto, reproducir las canciones favoritas de tu hijo mientras se prepara para la escuela, incorporar el color favorito de tu hijo en la rutina (por ejemplo, cepillo de dientes azul, platos azules, mantel azul).*



Muestra la diapositiva 15: La constancia es clave

A pesar de que ciertas cosas podrían cambiar o aparecer en nuestras ajetreadas vidas por el trabajo, la escuela y la familia, es importante que intentemos mantener la constancia en las rutinas diarias o hacerlas lo más parecidas posible. Ser constantes con las rutinas ayudará a sus hijos a aprender y seguir los pasos de la rutina. Lo genial de usar una agenda visual, es que podemos cambiar rápidamente una de las imágenes de la agenda para ayudar a los niños a prepararse para el cambio.

Comparte una agenda visual de ejemplo y haz una demostración de cómo cambiar un evento en la agenda fácilmente.

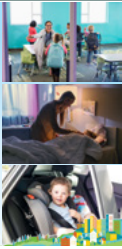
Si hay que cambiar la rutina por cualquier motivo (por ejemplo, múltiples casas familiares, razones médicas, cambio de pañales a ropa interior, de cuna a cama) es importante que sus hijos estén conscientes y preparados para el cambio antes de introducirlos en una nueva situación.

Consejos para las transiciones

La transición como rutina

Estrategias de transición

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



Muestra la diapositiva 16: Las transiciones como rutinas

Para muchos niños, cambiar de una actividad a otra es muy difícil. A esto le llamamos transiciones. A estas alturas ya se pueden imaginar que las transiciones también son un tipo de rutina. Las transiciones a veces son los momentos más difíciles que tienen las familias con los niños pequeños.

Las transiciones (moverse de un lugar al siguiente, o de una persona a la otra, o de una actividad a la siguiente) son algo que hacemos muchas veces durante el día. Sin embargo, el cambio puede ser agobiante y parecer impredecible para sus hijos, especialmente cuando no están listos para avanzar al siguiente lugar o actividad. Los niños hacen muchas transiciones todos los días - por ejemplo - de padres a maestros, de la casa al auto, o de la hora de juego a la mesa a cenar. Cuándo y con qué frecuencia ocurren las transiciones son decididos generalmente por un adulto, y los niños adoptan un comportamiento problemático cuando se sienten incapaces de controlar su rutina.

Las transiciones pueden implicar moverse de un sitio a otro, moverse de una persona a otra, o moverse de una actividad a otra.

¿Cuáles son las transiciones que tienen lugar para sus hijos?

*Llama a **algunos** participantes para compartir ideas. Resume brevemente la discusión de 2 o 3 participantes. Ideas de otras transiciones podrían ser desde jugar con juguetes a comer la cena; de leer libros a irse a la cama; de pintar a lavarse las manos.*

Podrían haber elaborado algunas cosas para ayudar a que esas transiciones ocurran de manera más fluida. ¿Alguien ha hecho algo para ayudar a su hijo a completar la transición? O ¿qué estrategias han escuchado durante esta sesión que podrían ayudar a aliviar el estrés de las transiciones?



Algunas posibles respuestas podrían ser:

- ▶ Usar un cronómetro.
- ▶ Avisarles cuando una actividad se va a terminar y va a comenzar otra.
- ▶ Ofrecerle al niño que traiga un objeto o juguete para la transición.
- ▶ Usar un programa visual o una indicación visual.
- ▶ Hacer que la transición sea divertida (por ejemplo, tienen que irse del parque... "podemos montar en los hombros de papá hasta el auto", o "tengo tu golosina o tu juguete favorito en el auto").
- ▶ Cantar canciones durante la transición (por ejemplo, canten una canción graciosa o una que les sea familiar)
- ▶ Dale a tu hijo un trabajo durante la transición (por ejemplo, ayudar con la cena, darle de comer a la mascota).

Luego de que los participantes compartan sus ideas, repasa los consejos de la diapositiva 16 antes de avanzar a la diapositiva 17.

Para ayudarles a recordar los consejos de los que hablaremos hoy, hay un gran folleto para la familia llamado *Ayudar a los niños en la transición entre actividades*.

Esperamos que este recurso les sea práctico mientras intentan establecer estas nuevas estrategias – todos necesitamos recordatorios de vez en cuando.



Muestra la diapositiva 17: Cronómetros y avisos

Usar un cronómetro puede ser útil tanto para el niño como para el adulto. Podemos usar cronómetros (como un despertador) para ayudarnos a prepararnos a tiempo o saber cuántos minutos quedan cuando hacemos una labor, como cocinar o una tarea. Los cronómetros pueden ser usados con los niños para rutinas o transiciones que sean problemáticas.

Primero, determinen qué tipo de cronómetro será usado. Hay muchos tipos diferentes de cronómetros (por ejemplo, temporizadores para cocer huevos, cronómetros digitales, relojes de arena, cronómetros del celular, cronómetros visuales). Entonces, háganle saber al niño cuánto tiempo queda para la actividad actual o el tiempo que queda hasta la próxima actividad. Por ejemplo “5 minutos más de pantallas.” Asegúrense de que sus hijos puedan ver u oír el cronómetro. Cuando suene el cronómetro, podrían necesitar un pequeño recordatorio, como “Sonó el cronómetro. Se acabó el tiempo de pantallas.” Los niños también se benefician de un aviso verbal. Dejen que sus hijos sepan que una transición está a punto de ocurrir. Por ejemplo, “En 5 minutos tendrás que dejar de jugar y recoger para que podamos prepararnos para la cena.”



Muestra la diapositiva 18: Indicadores para la transición

Al igual que los visuales pueden apoyar a las rutinas, estos también pueden preparar a los niños para una transición. Volvamos a consultar el recurso titulado *Apoyos visuales para rutinas, programas y transiciones* y comprobarán que algunas de las fichas de indicación visual que repasamos pueden ser usadas para ayudar a hacer más fáciles las transiciones. Por ejemplo, si sus hijos están jugando con Legos y es la hora del baño, pueden mostrarle a sus hijos el indicador visual para la hora del baño. Igualmente pueden preparar la transición para el éxito y usar un cronómetro. Por ejemplo: “Cinco minutos más de Legos. Después es hora de un baño.” Recuerden hacer que las transiciones sean divertidas. Así que, de camino al baño, pueden decirle a sus hijos “vamos a pretender que somos invisibles y caminamos de puntillas hasta el cuarto de baño.” Tómense unos momentos para repasar los apoyos visuales y ver si alguno de ellos podría ser útil para las transiciones en casa. *Dale a los participantes un minuto para revisar los visuales.*



Muestra la diapositiva 19: Primero/luego

¿Cuántos de ustedes han usado alguna vez el lenguaje primero-luego con sus hijos? Decir cosas como “primero ponte los zapatos, luego podemos salir” o “primero trabajar, luego jugar.” Usar primero/luego es el último consejo para transiciones que repasaremos hoy. Primero/luego puede ser una indicación verbal o visual para enseñarles o recordarles a sus hijos que primero tienen que terminar la tarea (la cual puede ser menos atractiva) antes de que puedan participar en una actividad más atractiva. ¿Cuáles son algunas de esas afirmaciones primero-luego que han usado con

sus propios hijos? Llama a **algunos** participantes para compartir ideas o formas divertidas que pueden ayudar a usar los intereses de sus hijos.

Ejemplos que podrían compartir las familias:

- ▶ Primero cepíllate los dientes, luego lee libros
- ▶ Primero recoger los juguetes, luego jugar afuera
- ▶ Primero pon tus platos en el fregadero, luego juega con el perro

Ahora que tenemos algunas ideas sobre cómo podemos ayudar a los niños con afirmaciones de primero-luego, podemos pensar en usar las tarjetas visuales en sus materiales para la familia. Pueden hacer visuales primero/luego como el de la diapositiva para ayudar a los niños a ver la transición. Hay instrucciones en sus recursos sobre cómo hacer un visual de primero/luego para usar con sus hijos. *Prepárate para mostrarle a las familias la plantilla de primero-luego en el recurso Apoyos visuales para rutinas, programas y transiciones.*

Cuando las rutinas salen bien

Cuando las rutinas salen bien

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



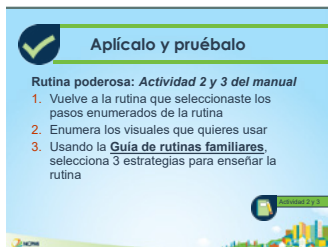
Muestra la diapositiva 20: Cuando las rutinas salen bien

Es algo muy importante cuando sus hijos siguen rutinas, instrucciones y transiciones sin negativas o protestas. Así que, celébralo. Sus hijos necesitan ser reconocidos y alentados por seguir una rutina. Como conversamos en la Sesión 1, es importante usar comentarios positivos específicos. Por ejemplo: “¡Recogiste tus juguetes y estás listo para ir al parque! ¡Muy bien! ¡Vamos!” o “Tomaste un baño y ahora es la hora de leer tu libro favorito! ¡Qué niño tan grande!”

De hecho, es importante alentar todos los intentos hechos por sus hijos durante la rutina. Esto les dirá “Mi familia ve que lo estoy intentando. Puedo hacer esto.” Tengan en mente que sus hijos podrían necesitar mucha práctica y apoyo para aprender una nueva habilidad o una habilidad que les pudiera parecer difícil. Si desaniman o riñen a sus hijos porque no completaron su rutina en la forma en las que les hubiese gustado, sus intentos para participar en la rutina podrían interrumpirse o podría haber más comportamientos negativos.

Actividad 3: Aplícalo, pruébalo

Ahora que hemos conversado sobre el poder de las rutinas y de las formas de ayudar a sus hijos a aprender y seguir rutinas, queremos asegurarnos de que salgan hoy con un buen plan para aplicar estas nuevas ideas. La *Actividad de “aplícalo y pruébalo”* será trazar una rutina familiar



Muestra la diapositiva 21: Aplícalo, pruébalo

Vamos a volver a consultar el Manual para la familia. Recuerden, seleccionaron una rutina y enumeraron los pasos de la rutina. Ahora vamos a poner estas nuevas estrategias a buen uso. Volvamos a la Actividad 2 en la que ya enumeraron los pasos de la rutina que quieren ayudar a que aprendan sus hijos.

Una cosa que podrían planificar es el uso de visuales. Piensen sobre los visuales que podrían ser útiles para sus hijos. Repasen los indicadores visuales en los materiales para la familia para comprobar si la tarjeta de rutinas está disponible. Recuerden, pueden usar estas para empezar, pero no todos los pasos de las rutinas estarán disponibles. En el espacio proporcionado, escriban las visuales que quieren usar.

Dales tiempo a las familias para que escriban las visuales que quieren usar al enseñarle a sus hijos una rutina.

Luego, pueden usar su Guía de rutinas familiares para ayudarles a pensar en formas de enseñarle a sus hijos la rutina, diferentes estrategias para probar, y formas de responder si sus hijos no siguen la rutina o transición. Quiero que seleccionen al menos tres estrategias para probar esta semana. Por ejemplo, si la rutina es ponerse la ropa, podrían seleccionar las estrategias de dar opciones, visuales para primero/luego, y usar un cronómetro. Escribirán estas estrategias en la Actividad 3 de su Guía para la familia *(Dale 10 minutos a los participantes para que escriban estrategias)*.

Cierre



Diapositiva 22: Repaso de aplícalo y pruébalo

Acaban de trabajar en la actividad de “aplícalo y pruébalo” en la que se estarán concentrando hasta que tengamos nuestra próxima sesión. Hagan su mejor esfuerzo para concentrarse en la rutina o transición y recuerden, dense mucho aliento a ustedes mismos y a sus hijos. Prepárense para compartir sus experiencias con el grupo cuando regresemos. Gracias de nuevo por su constante participación y todas las geniales discusiones. Espero que, a medida que trabajemos juntos en las sesiones de ***Soluciones positivas para las familias***, continúen obteniendo información útil y herramientas prácticas. La próxima vez hablaremos sobre ideas para ayudar a sus hijos a aprenderlo todo sobre las emociones, formas de calmarse, y habilidades para resolución de problemas.