



Estrategias de LOOK para familias: Planificando transiciones y rutinas



¿QUÉ ES Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Cada día, seguimos **rutinas** y realizamos **transiciones** entre actividades.

- ◆ Las **rutinas** son lo *qué se hace* cada día y *en qué orden se hace*. Su hijo quizás se lave los dientes y luego lea un cuento como parte de su rutina para ir a dormir.
- ◆ Las **transiciones** son *cómo pasa de una actividad a la siguiente*. Por ejemplo, cuándo su hijo deja de jugar para prepararse para la cena.

Las transiciones pueden ser difíciles para los niños pequeños. A veces, no están seguros de qué sucederá a continuación, o qué *deberían* estar haciendo. Mantener los pasos de las rutinas similares y preparar a su hijo para las transiciones lo ayuda a saber qué esperar y qué hacer. Esto hace que el mundo parezca un lugar más seguro. Las rutinas y transiciones se verán diferentes para cada familia, niño y situación. Esta guía brinda consejos para que las rutinas y transiciones vayan sin problemas.



INSTRUCCIONES Y CONSEJOS:

Planificar horarios y rutinas de apoyo:

- Intente repetir las rutinas.
Por ejemplo, si hacen baño-dientes-cuento-cama en ese orden, intente mantener ese orden.
- Piense en los tipos de actividades y en qué orden hacerlas durante el día, mientras planifica.
Puede resultar útil programar algo que le gusta hacer a su hijo para después de algo que quizás le cueste. Intente evitar tareas complicadas cuando su hijo tiene hambre o está cansado. Planifique actividades calmadas, como leer o cantar canciones de cuna, antes de dormir.
- Arme su propio horario con imágenes.
Por ejemplo, imágenes que muestran los pasos de una rutina para la mañana (vestirse, tomar el desayuno, lavarse los dientes, buscar la mochila). Úselo todos los días para hablar sobre sus expectativas y recordarle a su hijo qué debe hacer. (“¿Qué sigue? Así es, a lavarse los dientes.”). Eche un vistazo a este recurso para encontrar ideas: https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Routine_cards_home.pdf

Prepararse para las transiciones y apoyar a su hijo durante ellas:

- Brinde advertencias o ponga un cronómetro antes de pasar a otra actividad (“¡En cinco minutos es hora de ordenar!” o “Nos iremos del parque pronto. Puedes elegir dos cosas más para hacer.”).
- Dígle a su hijo exactamente qué es lo que quiere que haga en ese momento (“Hora de ordenar. Pon los bloques en el cesto.”).
- Dígle a su hijo qué viene a continuación (“Después de guardar los bloques, es hora de la cena.”).
- Felicite a su hijo cuando haga lo que usted le pide (“¡Gracias por guardar los bloques tan rápido! ¡Ahora estamos listos para salir!”).



¿CÓMO ES?

Transiciones y rutinas en casa

- ◆ Antes de que sea hora de ordenar, diga: “En cinco minutos, deberás guardar los trenes. Después comeremos el almuerzo. Te avisaré cuando hayan pasado 5 minutos.”
- ◆ Ayude a su hijo a elegir ropa para ir a la escuela la noche anterior. Prepare los almuerzos y junte los materiales para la escuela por la noche, para que la mañana siguiente sea más fácil.



Qué **LOOK**: El experto sobre su hijo es usted. ¡Nos encantaría saber qué tiene para decir!
¿Hay rutinas que a su hijo le gusten? ¿Qué transiciones son complicadas? ¿Díganos qué funciona bien para su familia!