

Temas de la Actualidad

Rachelle Blair , M.Ed., Especialista de Comportamiento
Jordan Child Development Center

En esta Edición

1. Enseñar a Esperar
2. Tomar Turnos
3. Entrenamiento Para Padres

Marquen La Fecha

Clases Para Padres

GRATIS

***Eseñar a los Niños
Habilidades de Esperar**

***Sobreviviendo los
Fabulosos Primeros Dos
Años con los Niños**

Por Favor Avisen

Enseñar a Su Hijo a Esperar

La habilidad de esperar es una habilidad esencial que todos los niños necesitan practicar y aprender durante la primera infancia. Esperar puede ser difícil para niños y a la mayoría de los niños se les necesita enseñar como esperar porque tal vez no entienden el concepto de tiempo. Además, tal vez no tengan muchas oportunidades naturales para hacerlo, como niños del pasado. Niños con atraso de lenguaje y con necesidades especiales tienen dificultades adicionales para aprender las habilidades a causa de dificultades de atención. Esperar es extremadamente importante para enseñar a nuestros hijos y es un componente crítico del aprendizaje de habilidades Sociales/Emocionales fundamentales como la Autorregulación.

Enseñar a sus hijos a esperar es enseñarles a calmarse cuando no están ocupados o deseando un objeto preferido. Enseñarles a los niños a esperar es enseñarles a tolerar un retraso al acceso del refuerzo, ya sean alimentos, juguetes, actividades o atención de los padres. Muchos problemas de comportamiento, resultan de su inhabilidad de esperar. Es importante que su hijo aprenda estas habilidades ahora, en su infancia, ya que es una habilidad fundamental y va a tener un impacto en su habilidad de aprender otras habilidades en el futuro. Al enseñarle la habilidad de esperar, va haber una disminución en los problemas de comportamiento de su hijo.

Una cosa importante que anotar es que al proveerle a su hijo electrónicos durante el tiempo de espera, están obstaculizando su capacidad para aprender habilidades calmantes y de autorregulación. Niños necesitan aprender a entretenerse o calmarse por ratos cortos. Continúen en la pagina 3 para aprender más.

Actividades de Juego y Esperar

Traten actividades diferentes con sus hijos y provean oportunidades de esperar mientras se divierten con juego de pretencion, habilidades perspnal /social, motricidad grande, o resolución de problemas

Hagan un dibujo del personaje favorito de su hijo omitiendo una parte del cuerpo. Denle a su hijo el recorte de la parte que hace falta. Tapan los ojos de su hijo, denle dos vueltas y ponganlo en la direccion del dibujos para que le ponga esa parte de cuerpo. Destapen los ojos y dejen que ponga la pieza en el lugar

Dejen que su hijo decore 4-5 piedras. Pretendan que son "piedras mágicas". Cada piedra tiene un poder mágico diferente. Tal vez los convierte en vivoras deslizándose por el cuarto. Usen diferentes piedras y pretendan que otras cosas pasas cuando tocan la piedra.

Juegen juegos que requieren que su hijo tenga que esperar

Hay muchos juegos divertidos que ustedes jugaban cuando eran niños donde tenían que esperar y seguir instrucciones de manera divertida!

Ensenenle a sus hijo los juegos que ustedes jugaban!

Juegen "De quién es esa voz?" Graben entre 5-10 diferentes miembros de la familia diciendo la misma oracion chistosa. Con su hijo escuchen la grabacion y deje que adivine de quién es la voz. Su hijo puede contestar con una oracion de 2-3 palabras como "escucho a mamá". Continuen con la siguiente voz.



Como Enseñar a Esperar

Paso 1: Obtener un tiempo de espera

Antes de empezar a enseñarle a su hijo a esperar, necesitan obtener datos para determinar cuanto tiempo puede esperar su hijo antes de que empiece a quejarse, a ponerse agresivo, agarrar objetos que quiere, gritar o a empezar una actividad. Tal vez su hijo puede esperar 20 segundos o tal vez puede esperar 45 segundos o tal vez solamente puede esperar 5 segundos. Cualquiera tiempo que esto sea, es importante de obtener esta información antes de comenzar, para saber donde empezar.

Paso 2: Introducir a su Hijo el Minutero Visual

Con frecuencia niños no entienden el concepto de tiempo y por eso presentan problemas de comportamiento porque se sienten incomodos al no saber por cuanto tiempo tienen que esperar por lo deseado. Hay varias formas para enseñarles, contando con los dedos, dibujos, etc. Otra manera es con un minutero visual. Esto les dice visualmente cuanto tiempo tienen que esperar. Pueden obtener acceso a minutos visuales por medio de un app.



Este ejemplo le enseña que cuando esta en verde, todavía tienen que esperar, pero cuando esta en rojo, ya casi se acaba el tiempo de esperar. Hay dos grandes beneficios cuando usan este minutero visual:

- 1) Este es un gran ejemplo de un app visual donde le muestra un dibujo contando lentamente hacia atrás, distrayéndolo inicialmente para tener mas éxito durante el tiempo de espera.

- 2) Usando un minutero visual como este, les deja cambiar el tiempo de espera; sin embargo, la imagen visual no cambia y ustedes pueden aumentar gradualmente el tiempo de espera sin que el niño se de cuenta.

Paso 3: Planear Actividades para Practicar Esperar

Determinen cual actividad va a ser mas fácil para practicar esperar. Basándose en su tiempo y horario, podrían escoger entre un horario con múltiples oportunidades para esperar en períodos sucesivos de espera, o practicar esperando durante situaciones normales que se presentan por si mismo durante el día. De cualquier manera, necesitan planear de antemano para que estén preparados.

Tiempo Programado

Cuando programan un horario con múltiples oportunidades para practicar, necesitan asegurarse que están usando algo que motive a su hijo. Pueden usar un aperitivo y solo proveer una pequeña cantidad del alimento y dejar que espere antes de darle más. Pueden dejar que su hijo juegue o vea un video en el Ipad por un corto tiempo, pausarlo, dejar que su hijo espere un determinado momento antes de dejar que lo use otra vez. Repitan el ejercicio. También pueden usar un juguete preferido, juegos o atención de los padres.

Practicar en el Ambiente Natural

Tal vez piensan que es más fácil practicar durante actividades que ocurren naturalmente durante el día cuando saben que su hijo necesita esperar. Pueden hacerlo durante la hora de comer, en el carro, cuando juegan un juego, cuando tarta de obtener la atención de un adulto, cuando juega con sus hermanos, cuando espera su turno en el parque, y en muchas otras situaciones. Piensen en su rutina diaria y encuentren oportunidades cuando quieren que su hijo espere.

Paso 4: Escojan Cuando Empezar y Practiquen

Si su hijo ya puede esperar 20 segundos, empiecen con 15 segundos. Si ya puede esperar 30 segundos, empiecen con 20 segundos. Empiecen con menos tiempo de lo que es capaz de esperar para que pueda tener éxito y pueda acceder los refuerzos (que es el objeto o actividad que esta esperando). Con el tiempo y poco a poco vayan aumentando el tiempo que necesita esperar, una vez que haya tenido éxito con la meta inicial por 3 días seguidos.

Variaciones

Después de haber tenido éxito usando un minuterero visual, pueden cambiar a otros métodos visuales de esperar para generalizar el comportamiento. Pueden tratar de usar un minuterero de arena. La desventaja de esto es que no pueden modificar el tiempo de espera. Tal vez necesitan esperar antes de presentarle este método hasta que sea capaz de esperar tres minutos y entonces comprar el minuterero de arena. Otro método sería que su hijo cuente hasta cierto número mientras espera, 1,2,3,4,5 levantando un dedo a la vez. De esta manera tiene algo que hacer mientras espera y esto lo pueden hacer donde quiera que están, aun cuando no están preparados con otro material. Su hijo también puede esperar la duración de una canción.

Después de que su hijo puede esperar durante las prácticas con un minuterero visual o un minuterero de arena que lo entretienen un rato, pueden cambiar hacia una señal visual o clave para esperar y dejar que practique sin distracciones o ayuda.

Esto realmente le va a ayudar con sus habilidades Social/Emocional, sus habilidades relajantes y de autorregulación.

Aprender a Esperar Tomando Turnos

Niños no nacen con la habilidad de tomar turnos y se les debe enseñar explícitamente. Cuando niños aprenden a esperar, también aprenden a tomar turnos. Tomar turnos es la habilidad “clave” que los niños necesitan para aprender otras habilidades importantes como compartir, autocontrol, resolución de problemas, paciencia, comunicación, escuchar y negociar.

Casi cualquier actividad puede ser una oportunidad para practicar tomar turnos. Tomen turnos durante juegos de mesa, juegos de motricidad grande, apilando cubos, en la resbaladero, el columpio, jugando con carros sobre una pista, llenando una cubeta con arena o usando gafas especiales. Cada vez que su hijo esta motivado para hacer algo, hay una oportunidad para practicar tomando turnos.

Si su hijo tiene hermanos, ellos pueden presentar oportunidades naturales para tomar turnos diariamente. Si su hijo no tiene hermanos, entonces van a querer crear oportunidades de juego con vecinitos, primos u otros niños de la escuela. También pueden idear oportunidades de tomar turnos entre ustedes y su hijo; sin embargo, es beneficioso también practicar con otros niños para que su hijo generalice sus habilidades en todas las situaciones.

Reto Del Día

¡Hoy, practiquen esperar con su hijo usando un minuterero visual, un minuterero de arena, tarjeta con señales, o cantando para ayudar a su hijo practicar!

¡Entrenamiento para Padres!

*** Enseñar A Los Niños Habilidades De Esperar!**

*** Sobreviviendo Los Fabulosos Primeros Dos
Años De Los Niños**

¡PADRES Y ADULTOS SOLAMENTE!

FECHA PARA TODAS LAS CLASES: Miércoles 18 de Diciembre, 2019

LUGAR PARA TODAS LAS CLASES: Kauri Sue Hamilton

Centro de Desarrollo de Niños – 2827 West 13400 South Riverton

Clase: Enseñar a los Niños Habilidades de Esperar

Hora: 9:45 a.m – 10:45 am O 12:45 pm – 1:45 pm

Clase: Sobreviviendo Los Fabulosos Primeros Dos Años

Hora: 11:15 am

RSVP: Por favor inscribáanse por correo electrónico o por teléfono

Rachelle.blair@jordandistrict.otg Teléfono (801) 567-8510

Resources provided by:

Play to Grow by Tali Berman & Abby Rappaport

Prevent, Teach, Reinforce for Young Children

University of Minnesota LEND Program

Technical Assistance Center on Social Emotional Interention (TACSEI)

I Love ABA!