

SEPTIEMBRE 2022

TEMAS DE LA ACTUALIDAD

JORDAN CHILD DEVELOPMENT CENTER



EN LA EDICIÓN DE ESTE MES:

- 1 - Rutinas Familiares
- 2 - Pasos para Crear una Rutina
- 3 - Cómo hacer que su Rutina Funcione
- 4 - Rutinas y Aprendizaje
- 5 - Clases para los Padres

CLASES PARA PADRES:

Septiembre 29, 2022

Señales Tempranas de Autismo

Hable con su Familia Sobre las Necesidades Especiales de su Hijo

RUTINAS PARA LA FAMILIA

La creación de rutinas para la familia le ayudará a organizarse, para saber lo qué hay que hacer y cuándo, y a pasar tiempo juntos. Las rutinas son beneficiosas para toda la familia. Ayudan a los adultos a recordar las cosas importantes, a sentir que tienen el control y a reducir el estrés. Las rutinas también ayudan a los adultos a planificar lo que debe ocurrir a lo largo del día.

Establecer rutinas predecibles es increíblemente importante para nuestros hijos. Ayudan a nuestros hijos a aprender los límites y las expectativas, a sentirse seguros y a desarrollar importantes habilidades para la vida.

Estamos acostumbrados a seguir rutinas y horarios durante los días de trabajo (tanto si trabajan fuera de casa como si trabajan en su casa). Para muchos de nosotros, sabemos qué esperar cuando estamos en el trabajo porque nuestro horario está bastante establecido. Esto nos permite centrarnos en las cosas que tenemos que hacer ese día. Sabemos a qué hora van a tener lugar las citas y las reuniones para poder planificarlas. También conocemos las normas y las expectativas de nuestro trabajo y éstas rara vez cambian.

Las rutinas que establecemos en casa para nuestros hijos no tienen que ser tan fijas como nuestro horario de trabajo. Ciertas actividades pueden ocurrir en ciertos días y no en otros. Los horarios de las actividades pueden cambiar un poco de un día a otro o los fines de semana. Sin embargo, establecer una rutina familiar enseña a tu hijo lo que es importante para la familia y a saber lo que se espera de ellos.

Pasos para una Rutina

El horario y la rutina de cada familia serán diferentes. Todos tenemos nuestra propia manera de hacer las cosas. Dedique un tiempo para pensar en las actividades que usualmente realiza su familia.



1 Escriba como un día típico es.

Anote actividades como la hora de levantarse, la hora de comer, la hora de jugar, la hora de empezar y terminar la escuela, la hora de acostarse, etc. Puede que tenga ciertas actividades o menos actividades los fines de semana. Es posible que sus hijos mayores tengan un horario ligeramente diferente al de su hijo pequeño y al de su hijo en edad preescolar. Eso es lo que normalmente sucede. Escríbalo todo y mas adelante podrá determinar los horarios.

2 Incluya las cosas importantes que quiera recordar.

Tal vez quiera acordarse de revisar los deberes de su hijo mayor o de preparar los almuerzos para el día siguiente. También puede añadir un "tiempo en familia" en un día determinado o leer a su hijo menor antes de que se vaya a la cama.



3 Anote un horario provisional.

Agregue horas para cada una de sus actividades importantes (hora de comer, ir al trabajo y a la escuela, hora de acostarse, etc.). Si crear una rutina para todo el día le parece demasiado en este momento, puede empezar con una rutina más pequeña (por la mañana, a la hora de acostarse, etc). No es necesario hacer una rutina para todo el día.



4 Visualice y evalúe su rutina.

Encuentre un lugar en el que su familia vea regularmente su agenda. Muestre a sus hijos dónde está. Si sus hijos son más pequeños, añada imágenes para ayudarles a entender el orden del día (pañal, dientes, juego, desayuno, etc.).

Repase el horario y las rutinas con sus hijos pequeños y preescolares con frecuencia. Enséñeles qué es lo que hay que hacer primero y qué es lo que viene después. También puede mostrarles cuándo va a tener lugar su actividad favorita.

Cómo Hacer que su Rutina Funcione

La rutina se puede modificar de forma sencilla o cambiarla en base a las diferentes edades de los niños. También se puede cambiar la rutina cuando surjan diferentes actividades (colegio, casa de la abuela, biblioteca, clases de natación, etc.). También se puede añadir quehaceres y actividades adicionales para los niños mayores.

Utilice imágenes u objetos para ayudar a sus niños pequeños y preescolares a entender lo que les está diciendo.



Permita que su hijo(a) elija el orden de algunos de los horarios. Por ejemplo, ¿quieren lavarse los dientes antes o después de la ducha? Permita que elija siempre y cuando sea apropiado.



Utilice un cronómetro o una señal de transición para avisar a su hijo de que una actividad está terminando y es hora de pasar a la siguiente. Puede utilizar un cronómetro en su teléfono o puede avisarle con 2 minutos de anticipación y luego contar hasta 5 cuando sea el momento de terminar. Estas señales crearán una rutina predecible para su hijo pequeño y preescolar y le ayudarán a entender las transiciones.



Rutinas y Aprendizaje

La creación de rutinas predecibles enseña a los niños pequeños, a los preescolares y a los mayores una serie de habilidades importantes de la vida.



Quehaceres / Limpieza

Recoger los juguetes, tirar la basura y guardar otros objetos enseña responsabilidad a los niños de todas las edades. Asegúrese de que los quehaceres y las expectativas sean apropiados para las habilidades de su hijo.

Palabras y Frases

Las palabras que utilizamos en las actividades y rutinas ayudan a nuestros hijos a aprender lo que significan esas palabras. Cuando las palabras y frases se repiten con frecuencia y nuestros hijos las entienden, pueden empezar a repetir algunas de las palabras que escuchan.



Atención a los juguetes y actividades



Las rutinas y expectativas predecibles aumentan la atención de nuestros hijos hacia los juguetes y las actividades. Cuando saben que es la hora de una determinada actividad (y que no hay otras opciones disponibles en ese momento), aprenderán a prestar atención a esos objetos y a jugar con ellos.

Escuchar / Seguir Instrucciones

Las rutinas también ayudan a nuestros hijos a escucharnos, a entender lo que les decimos y a seguir instrucciones sencillas relacionadas con esas rutinas.



¡Únase a nosotros!

¡Clases gratuitas para padres!

Fecha de todas las clases:

- Jueves 29 de septiembre de 2022

Lugar:

- **ZOOM**
 - **Identificación de la reunión:** 663 934 6024
 - **Contraseña:** 589035
- **Señales tempranas de autismo**
 - 9:45am - 10:45am OR 12:45pm - 1:45pm
 -
- **Hablando con los miembros de la familia sobre las necesidades especiales de su hijo.**
 - 11:00am - 12:00pm

Por favor, confirme su asistencia enviando un correo electrónico o llamando por teléfono:

- Lisa Cvetnich at lisa.cvetnich@jordandistrict.org
- 801-567-8510

¡Esperamos verlos allí!