

¿Cómo
Es
Esto?

Un horario es una estructura o plan establecido sobre cómo y cuándo se completarán las tareas y actividades.
Una rutina se establece siguiendo repetidamente un plan.

Cómo crear un Horario

Haga una lista de las cosas que "Debe Hacer". Estas son tareas o actividades que su hijo debe completar. A continuación, enumere las cosas que "Le Gustan Hacer". Estas son cosas o actividades que su hijo disfruta. Su horario se convertirá en su rutina. Tome en cuenta estas preguntas adicionales:

- ¿Cuándo tiene su hijo más energía?
- ¿A qué hora del día se enfoca mejor su hijo?
- ¿Cuáles son las materias académicas favoritas de su hijo? Considere programar una actividad favorita después de una actividad menos preferida.
- ¿Qué otros horarios estás tomando en cuenta?

Las respuestas a estas preguntas pueden ayudarlo a determinar cuándo programar actividades. Por ejemplo, si su hijo está más concentrado en la mañana, intente completar las tareas académicas durante la primera parte del día, guardando las tareas menos exigentes para más adelante en el día cuando su hijo no esté tan atento. Finalmente, permita que su hijo aporte información para su horario. Brindar opciones contribuirá a desarrollar independencia y disminuir el comportamiento problemático.

Ejemplos de tareas y actividades programadas:

Actividades que debe hacer: matemáticas, lectura / escritura, contenido

Actividades que le gustan hacer: iPad, Legos, scooter / bicicleta, plastilina

¿Cómo?

Tipos de Horarios

Horarios con Objetos

- Use objetos de verdad como para dar señal de las actividades que vendrán.
- Es bueno para estudiantes con impedimentos visuales, discapacidades cognitivas severas/profundas y alumnos de aprendizaje precoz

PARA HACER: Reúna objetos verdaderos que sirvan como señales de qué actividades son parte del horario y organícelos en el orden en que se completarán. Varios ejemplos pueden ser bloques para construir tiempo o una actividad matemática, alimentos de juguete para indicar una merienda o un descanso para jugar, materiales de arte para un proyecto, un libro para leer, etc. También puede hablar con el maestro de su hijo para solicitar sugerencias.

Horarios con Imágenes

- Las imágenes ayudan a nuestros alumnos a dar sentido a las palabras que estamos diciendo al proporcionar una representación visual de la actividad.
- Las actividades van en el orden y secuencia en que deben ser hechas.
- Después de completar la actividad, la pieza visual se elimina.

PARA HACER: Imprima o reúna imágenes que sirvan como representación visual de las actividades y alinéelas en la pared u otra superficie (es decir, mesa, refrigerador, lado de un mueble) en el orden en que se completarán.

Horarios Primero-Luego

PARA HACER: Doble un pedazo de papel o dibuje una línea para tener dos mitades (horizontal). En el primer lado de la hoja: escriba, use una imagen o use un objeto para identificar la tarea. En el otro lado de la hoja: escriba, use una imagen o un objeto para identificar el reforzador que seguirá la tarea de trabajo. (es decir, cuando su hijo complete su actividad de matemática, entonces ganará la plastilina).

Horarios Escritos

- Los horarios escritos son excelentes para lectores de nivel superior.

PARA HACER: Escriba su horario con papel y lápiz o en un pizarrón de marcadores, ventana, o espejo utilizando marcadores, marcadores que se borren en seco, o crayones lavables.

Cómo Reforzar su Horario

Incorpore las actividades que "Le Gustan Hacer" en el horario para reforzar que su hijo participe y/o complete las actividades que "Debe Hacer". Además, intente incorporar oportunidades para la interacción social con su hijo. Ofrezca elogios específicos a su hijo, como "¡un gran trabajo en tus tablas de multiplicación!" También puede sonreírle, chocar las palmas y darle palmaditas en la espalda por el comportamiento que usted desea ver más en el futuro.

Consejos Clave

*Revise las expectativas antes del inicio de una actividad. Ejemplo: "Primero completarás tu actividad matemática y luego será hora de Legos".

* Fije el tiempo en un reloj con alarma. Si su hijo va a leer durante 15 minutos, configure un reloj para que él sepa cuándo ha terminado el tiempo. Lo mismo ocurre con las actividades preferidas o "las que le gusta hacer". Configure el tiempo en un reloj con alarma para que su hijo sepa cuándo es el momento de pasar a la siguiente actividad.

* Recuerde, éste es su horario y usted puede cambiarlo para llenar sus necesidades. Sea flexible consigo mismo y con su hijo. Si tiene otras actividades que exigen su atención, como una cita con el médico o una reunión de trabajo, haga ajustes en el horario para evitar que usted y a su hijo se abrumen.