

Parent and Child Together (PACT) Time® at Home

Creando un Horario Visual

Lo Que Estamos Aprendiendo

Los horarios ayudan a los niños a sentirse seguros. Los niños, como los adultos, necesitan saber qué sucede en sus vidas y cuándo. Esto les da un fuerte sentido de seguridad y protección. Los horarios también pueden ayudar a los niños con sus responsabilidades. En un horario visual, un miembro de la familia puede hablar con su hijo sobre las responsabilidades o tareas que completará el niño. Estos pueden ser cepillarse los dientes o recoger juguetes y ponerlos en sus lugares de almacenamiento. Esas tareas o responsabilidades serán parte del programa visual.

¿Padres, Sabían Qué?

Los horarios también ayudan a reducir los comportamientos desafiantes. Algunos niños luchan cuando no saben lo que está sucediendo en sus vidas. Esto provoca confusión y una sensación de inseguridad. Pueden tener comportamientos negativos como rabietas. Los horarios pueden ayudar a reducir esos comportamientos desafiantes porque un niño sabrá lo que vendrá después, lo que puede reducir los sentimientos de inseguridad. Los horarios también pueden ayudar a los niños a saber qué se espera de ellos. Como padre o cuidador, puede decirles / mostrarles a los niños lo que está a punto de suceder y qué comportamiento le gustaría ver de ellos.



Image source: teachingmama.org/visual-schedule-for-toddlers

Tiempo Juntos

Piense en las grandes porciones del día para incluir:

- *Prepárate para el día*
- *Desayunar*
- *Jugar*

Si un niño tiene dificultades con uno de estos períodos de tiempo, intente dividirlo en partes más pequeñas. *Prepárate para el día* podría ser:

- *Despierta*
- *Vestirse*
- *Desayunar*
- *Cepilla tus dientes*

Sea flexible con los tiempos. Al igual que las actividades del día, piense en períodos de tiempo. Por ejemplo, no es necesario que el desayuno se realice todos los días a las 8:00 a.m., pero podría ser entre las 8:00 a.m. y las 8:30 a.m.

Creando un Horario Visual

Meta: Cree un horario visual que ayude a su hijo a sentirse seguro y protegido durante el día.

Use imágenes, dibujos o imágenes prediseñadas para mostrar a los niños el día de los trozos.

- Agregue palabras escritas para que los niños puedan asociar la imagen con palabras.
- Puede agregar imágenes de su hijo participando en una actividad que ocurre durante una parte del día.

¡Haga que su hijo participe! Pídale a su hijo que tome fotos, elija imágenes o haga dibujos para usar en el horario. Hable con su hijo sobre la secuencia del día. Piense en las partes del día en las que los niños pueden elegir la secuencia de eventos.

Asegúrese de que usted y su hijo puedan tocar o mover las diferentes partes del programa visual. Puede usar algo como un trozo de tela para cubrir partes del programa.

Desayuno		8:00
Tiempo de Juego		8:30
Aprendizaje Virtual		10:00
Tiempo Libre		10:30
Comer		12:00

Claves para el Éxito

Dé a los niños la oportunidad de tomar decisiones. Cuando siga estos pasos, los niños aceptarán el proceso y serán más activos en el uso del horario virtual. Se necesitará tiempo y repetir para que los niños confíen en el programa visual que crean juntos. Tenga paciencia consigo mismo y con su hijo.

A medida que crea el horario, haga preguntas como:

- ¿Qué hacemos primero?
- ¿Qué debemos hacer a continuación?
- ¿Qué dibujo podríamos encontrar o dibujar?
- ¿Qué más podemos agregar?

Reflexiones y Próximos Pasos

Reflexiona sobre cómo te va y haz ajustes a las partes de tu horario que necesitan ser cambiadas.

Los horarios visuales requieren tiempo para construirse. Siéntete cómodo haciendo cambios.