

RUTINAS DIARIAS

Beneficios de crear una rutina diaria y programar su día

(En Español-[HERE](#))



¡Sé realista,
NO busques la
perfección!

- ❖ Disminuye la ansiedad al aumentar la previsibilidad
- ❖ Proporciona a su hijo/a expectativas claras
- ❖ Ayuda a hacer las transiciones más suaves
- ❖ Puede a ayudar a disminuir los comportamientos desafiantes
- ❖ Facilite una mayor independencia

4-CONSEJOS PARA EMPEZAR

Tener una rutina en la mañana:

¡Esto ayuda a comprender que el día y la noche son diferentes!

- Que se despierte dentro de los mismos 30-60 minutos cada día.
- Cambiarse de ropa y salir de la habitación. Regrese solo para dormir si es posible.
- Complete varias tareas en el mismo orden cada mañana. (p.ej., ir al baño, cepillarse los dientes, vestirse, desayunar).

Sea decidido con el orden y los tipos de eventos en su día:

- Equilibre las actividades preferidas y no preferidas.
- Intercalar los tiempos/actividades de baja atención entre los tiempos/actividades de alta atención.
- Elija el orden de los eventos para promover transiciones exitosas.
- Planifique el movimiento físico durante el día-cuándo, dónde y por cuánto tiempo. (p.ej., puede no ser la mejor idea planificar el movimiento físico justo antes de acostarse, podría ser útil justo antes de exigir tareas para ayudar con la atención y la incitación.)

Establezca una hora de acostarse y una rutina nocturna:

- Acuéstese dentro de los mismos 30-60 minutos cada noche.
- Incluya actividades relajantes en su rutina nocturna en un orden predecible y similar. (p.ej., luces tenues, música silenciosa o ruido blanco, tiempo de lectura silencioso, baño tibio, etc.).
- Evite la tecnología 30-60 minutos antes de acostarse, incluyendo tabletas, computadoras, videojuegos y TV.

Use un horario visual:

**Pídele a una terapeuta que te ayude a hacer uno!*

- Las opciones incluyen fotos, objetos 3D, palabras escritas, pizarra, electrónicos/aplicaciones, dibujos, Sistema de Comunicación por intercambio de imágenes o PEC'S/ aplicación Boardmaker.
- Comience [programando rutinas generales](#) en períodos de tiempo más largos, no establezca horarios de inicio y finalización. (p.ej., despertar, desayuno, tiempo de juego, merienda, terapia, almuerzo, al aire libre, tiempo de pantalla, cena, rutina para acostarse).
- Facilite que su hijo/a lo mire y lo use.
- Tener una manera de comunicar cualquier cambio que suceda.