



Guía de rutinas familiares

Por Rochelle Lentini y Lise Fox



Soluciones positivas para las familias



Centro sobre los Fundamentos Sociales y
Emocionales para el Aprendizaje Temprano

Guía de rutinas familiares

por Rochelle Lentini y Lise Fox

Contenidos

El uso de la Guía de rutinas familiares	4
Hoja de planificación para las familias.....	5
Vestirse o desvestirse.....	6
Cepillarse los dientes o el cabello	9
Comidas y meriendas.....	12
Jugar	14
Jugar afuera	17
Limpiar	19
Viajar en coche	22
Ir de compras	25
Restaurantes	28
Ir al médico	30
Tomar medicina	32

Bañarse	34
Usar el excusado y lavarse las manos	37
Las horas de acostarse, dormir o tomar la siesta	39
Cuando los papás no pueden jugar (Están haciendo quehaceres, hablando por teléfono, etc.).....	42
Las transiciones: Desplazarse de un lugar o actividad a otra	44

El uso de la Guía de rutinas familiares para niños pequeños con comportamientos difíciles

Esta *Guía de rutinas familiares* se desarrolló con el fin de ayudar a los padres de familia y cuidadores a desarrollar planes para apoyar a niños pequeños que experimentan comportamientos difíciles. Aunque los niños experimentan tales comportamientos por variados motivos, siempre los usan para comunicar algún mensaje. El comportamiento difícil típicamente comunica una necesidad de escaparse o de evitar a una persona o actividad, o expresa un deseo de alcanzar a alguien o algo. Una vez que los padres de familia comprendan el propósito o el significado del comportamiento, pueden empezar a escoger estrategias destinadas a cambiarlo. Esto se puede lograr escogiendo estrategias de prevención, enseñando habilidades nuevas, y cambiando la forma de responder al comportamiento difícil a fin de eliminarlo o minimizarlo.

La *Guía de rutinas familiares* abarca estrategias para las rutinas y actividades que ocurren comúnmente todas las semanas en la vida familiar. Para cada rutina, la primera columna tiene el título: “¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?” En esta columna se presentan ideas para ayudar a los padres de familia o cuidadores a pensar sobre lo que el niño o niña puede estar comunicando mediante su comportamiento difícil. Una vez que el adulto identifica el mensaje que el niño comunica mediante el comportamiento (es decir, la función del comportamiento), él o ella puede proceder a desarrollar un plan de apoyo examinando la siguiente columna de la tabla, que se titula: “¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?” En la columna de la prevención se presentan estrategias para ayudar al niño a participar en la rutina sin experimentar el comportamiento difícil. En la siguiente columna, que se titula: “¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?”, se ofrecen ideas sobre maneras en que el adulto puede responder sin mantener ni fomentar el comportamiento difícil. Finalmente, en la columna titulada “¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?”, se sugieren habilidades nuevas para enseñar, a fin de reemplazar el comportamiento difícil. Muchas estrategias descritas en la Guía son rápidas y fáciles de implementar. Es importante usar todas las columnas –la función o el porqué, estrategias de prevención, maneras de responder al comportamiento y habilidades nuevas– para desarrollar un plan de apoyo que surta efecto con su hijo. La Guía ofrece ideas sobre situaciones y comportamientos infantiles comunes. Tenga en cuenta, por favor, que esta lista tal vez no trate todas las situaciones ni los motivos por los que el niño usa el comportamiento difícil. Si el niño lo usa por un motivo que no se halla en la tabla, se alienta a los padres y madres a que apunten el propósito y luego ideen estrategias de prevención, habilidades nuevas a enseñar y maneras de responder al comportamiento.

Instrucciones para el uso: La *Guía de rutinas familiares* incluye al principio una Hoja de planificación para las familias donde apuntar las estrategias que se escogerán para el niño. Para desarrollar el plan, primero determine la(s) rutina(s) en las que el niño encuentra dificultades. Luego busque un motivo posible para las dificultades que el niño experimenta con la rutina. Una vez que usted sepa por qué el niño usa el comportamiento difícil, puede empezar a examinar las ideas sugeridas para determinar qué surtirá efecto con su familia y su hijo. Una vez que haya identificado formas de apoyar a su hijo en cada rutina en la que manifiesta el comportamiento difícil, es importante apuntar el plan para las rutinas individuales en la Hoja de planificación. Si usted apunta el plan, es más probable que implemente las estrategias.

HOJA DE PLANIFICACIÓN PARA LAS FAMILIAS

Lo que _____ hace durante _____ :
(nombre del niño) (rutina)

Por qué creo que hace esto:

¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?

VESTIRSE O DESVESTIRSE

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere dejar de hacer lo que está haciendo para vestirse o desvestirse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé una señal a su hijo de antemano; use una 'advertencia' para informarle que dentro de poco será la hora de dejar lo que está haciendo y pasar a vestirse o desvestirse. Dependiendo de la capacidad de su hijo, usted puede usar un cronómetro o una señal verbal, diciéndole "cinco minutos más" y luego puede volver para decirle "un minuto más". • Ayude a su hijo/a a comprender que usted sabe cómo él o ella se siente; valide los sentimientos de su hijo y luego cuénteles algo divertido que podrá hacer después de vestirse o desvestirse. • Exprese sus expectativas de forma clara; use una declaración del tipo 'Primero esto, luego aquello' (por ej., 'Primero te vistes, luego juegas') para ayudar a su hijo a entender claramente las expectativas y a seguir las rutinas. Recuerde alentarlos con encomios. • Obtenga un libro sobre el vestirse; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre vestirse y desvestirse con fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para vestirse. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: «Froggy se viste» por Jonathan London; <u>Dress Maisy</u> por Lucy Cousins; <u>Ready, Set, Go! Practice Getting Dressed</u> por Quinlan B. Lee; <u>I Can Get Dressed!</u> (Serie de Blue's Clues/Pistas de Blue) por Laury Silverhardt; <u>All By Myself</u> por Mercer Mayer.) • Aliente el éxito; encomie a su hijo y dígame que sabe que es difícil dejar de hacer lo que hacía y que usted se asegurará que la actividad pueda completarse en una hora o fecha posterior (y cumpla su promesa). • Reduzca las distracciones; si su hijo quiere ver televisión o si sus hermanos están jugando mientras se está vistiendo o desvistiendo, apague el televisor o cierre la puerta del cuarto hasta que la rutina se haya acabado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto la conducta inapropiada. Señale el cronómetro o el reloj y dígame: 'Es hora de acabar con _____. Ahora necesitas vestirme (o desvestirme) para (la siguiente actividad)'. • Como seguimiento, ayude a su hijo a vestirse o desvestirse. No lo regañe ni le hable mientras lo ayuda. Simplemente sea pragmático y dígame: 'Yo te ayudaré a hacerlo'. • Valide los sentimientos del niño y dígame: 'Sé que se te hace difícil dejar _____. Puedes volver a ello más tarde. Primero te vistes (o te desvestes), luego (una actividad divertida)'. • Encomie todos los intentos pequeños de su hijo por dejar la actividad y vestirse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo cómo acatar la advertencia. • Enseñe a su hijo cómo seguir las instrucciones del tipo 'Primero esto, luego aquello': primero te vistes o te desvestes, luego (actividad divertida). • Enseñe a su hijo cuándo podrá hacer la 'actividad preferida' otra vez.



VESTIRSE O DESVESTIRSE (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo/a se niega a participar en la rutina como un 'juego' para lograr que usted lo/la persiga o para llamar su atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dé una señal a su hijo de antemano; use una 'advertencia' para informarle que dentro de poco será la hora de dejar lo que está haciendo y vestirse o desvestirse. Dependiendo de la capacidad de su hijo, usted puede usar un cronómetro o una señal verbal, diciéndole "cinco minutos más" y luego puede volver para decirle "un minuto más". Haga del vestirse o desvestirse una actividad divertida; haga de cuenta que cada prenda huele mal a la vez que la va quitando, y luego tirela a la canasta como si se tratara del baloncesto. O, podría cantar una canción sobre el vestirse con un baile chistoso, o poner una canción y preguntar a su hijo si puede acabar de vestirse antes del fin de la canción. Use las instrucciones del tipo 'Primero esto, luego aquello'. Diga a su hijo: 'Primero te vistes y luego puedes ____'. Después de la rutina, haga una actividad divertida con su hijo, como por ejemplo, jugar a la 'caza', hacer cosquillas o jugar a la pelota con usted. Encomie a su hijo por completar cada paso de la rutina. 	<ul style="list-style-type: none"> Si su hijo se va corriendo o se porta de forma 'tontilla', páselo por alto. Apague el televisor o cierre la puerta una vez que el niño está en el cuarto donde usted quiere que esté. Use el tiempo de espera. Dé una instrucción a su hijo, usando un tono de voz tranquilo, y luego espere al menos 4 segundos antes de repetirla. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo cómo acatar su advertencia. Enseñe a su hijo cómo seguir las instrucciones del tipo 'Primero esto, luego aquello': Primero te vistes o te desvistes, luego (actividad divertida).
<p>Se le hace difícil a su hijo vestirse o desvestirse, de modo que quiere evitarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Simplifique la actividad; pida que su hijo se quite o se ponga una prenda mientras usted le quita o le pone las demás, o ponga o quite una parte de la prenda para que su hijo acabe de ponerla o quitarla. Facilite la tarea; escoja ropa que su hijo puede ponerse fácilmente, como por ejemplo, una camiseta y un pantalón con elástico a la cintura, para vestirse independientemente, y ayude a su hijo con las prendas más difíciles. Haga un paso a la vez; al darle instrucciones a su hijo, dígame los pasos uno tras otro. Por ejemplo, si usted quiere que su hijo se ponga los calcetines y los zapatos, primero dígame: 'Tráeme tus calcetines' y espere que los traiga. Luego dígame: 'Gracias por traer tus calcetines. Ahora tráeme tus zapatos'. Cuando vuelva con los zapatos, dígame: 'Me has ayudado mucho; ya puedo ayudarte a poner los calcetines y los zapatos'. Obtenga un libro sobre el vestirse; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre vestirse y desvestirse con fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para vestirse. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: «Froggy se viste» por Jonathan London; <u>Dress Maisy</u> por Lucy Cousins; <u>Ready, Set, Go! Practice Getting Dressed</u> por Quinlan B. Lee; <u>I Can Get Dressed!</u> (Serie de Blue's Clues/Pistas de Blue) por Lauryn Silverhardt; <u>All By Myself</u> por Mercer Mayer.) 	<ul style="list-style-type: none"> Pase por alto cuando su hijo haga algún comportamiento inapropiado. Ayude a su hijo a vestirse o desvestirse. No lo regañe ni le hable mientras lo ayuda. Simplemente sea pragmático y dígame: 'Yo te ayudaré a hacerlo'. Encomie todos los intentos de su hijo por vestirse o desvestirse. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo cómo ponerse o quitarse la ropa. Enseñe a su hijo cómo manipular los cierres de la ropa. Enseñe a su hijo a poner la ropa sucia en la canasta a la hora de desvestirse. Enseñe a su hijo a escoger la ropa y a vestirse de forma independiente.



VESTIRSE O DESVESTIRSE (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere cambiarse la ropa que ya está usando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Haga del vestirse o desvestirse una actividad divertida; haga de cuenta que cada prenda huele mal a la vez que la va quitando, y luego tirela a la canasta como si se tratara del baloncesto. Diga a su hijo qué podrá hacer luego; mencione alguna actividad divertida que podrá hacer luego de la rutina, o la ropa guapa que podrá ponerse. Use un pequeño horario visual; saque fotos de su hijo (o de un hermano o hermana) siguiendo la rutina de la mañana, incluyendo el 'vestirse'. Haga lo mismo para la rutina de acostarse, incluyendo el ponerse el pijama. Luego exhiba las fotos según la secuencia de la rutina, y deje que su hijo las dé vuelta para indicar que la rutina está 'acabada'. Ayude a su hijo/a a entender que podrá usar esa ropa otra vez; recuérdale que esa ropa se lavará y que él o ella podrá ponérsela otro día. Tal vez hasta puede fijar una foto a un calendario para que su hijo sepa cuándo podrá usar la ropa otra vez. Use las cosas preferidas y las opciones; a la hora de vestirse, permita que su hijo escoja entre dos ó tres trajes, entre ellos al menos uno que tiene un color o un personaje preferido. Para desvestirse, permita que su hijo escoja la secuencia para quitarse las prendas. Aliente el éxito; encomie a su hijo/a por cambiarse de ropa y por comportarse como niño o niña grande. 	<ul style="list-style-type: none"> Valide los sentimientos de su hijo/a, como por ejemplo, diciéndole: 'Sé que te gusta usar tu vestido rojo', y luego como seguimiento, ayude a él o ella a vestirse o desvestirse con un mínimo de palabras y emoción. Dígale: 'Sé que te encanta tu camiseta de _____. Puedes usarla otra vez el _____. Puedes vestirse (o desvestirse) tú solo, o yo te ayudo'. Señale el mini-horario visual de fotos y diga: 'Primero te vistes, luego (la siguiente rutina o actividad divertida)' a la vez que le muestra la foto a su hijo. Si es apropiado, encomie a un hermano, hermana, padre o madre. Diga: 'Mira cómo (por ejemplo) papi o tu hermano se vistió. ¡Ya está listo para un buen día!' 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a poner la ropa en la canasta a la hora de desvestirse. Enseñe a su hijo a escoger la ropa que usará y/o la prenda que se quitará y la secuencia para quitársela. Enseñe a su hijo a seguir un horario pequeño de la rutina con fotos. Enseñe a su hijo cuándo podrá usar otra vez la ropa preferida.



CEPILLARSE LOS DIENTES O EL CABELLO

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>No le gusta a su hijo ser tocado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Simplifique la rutina; mantenga el pelo cortado para que sea más fácil manejarlo. • Sea cauteloso; sostenga el mango del cepillo, del peine o del cepillo de dientes para guiar los movimientos de su hijo. • Disponga todo de modo que esté listo para ser usado, a fin de reducir la cantidad de tiempo que su hijo tiene que esperar. • Ofrezca opciones divertidas; para cepillarse los dientes, dé a su hijo la opción del tipo de cepillo y pasta para dientes que quiere usar (por ej., cepillo eléctrico, marca de un personaje preferido, sabor o color favorito). Para el pelo, dé a su hijo la opción de usar un peine o un cepillo, gomina o espuma para el pelo, y usar el peine seco o mojarlo primero. • Juegue a copiar; presente a su hijo un modelo para cepillarse los dientes o el cabello. Indique un espejo en que el niño/a podrá mirar la reflexión, muéstrele cómo cepillarse y dígame: 'Imita lo que hago'. Encomie sus intentos por cepillarse. • Examine los materiales – ¿es el cepillo para el pelo o para dientes muy duro o áspero? Escoja un cepillo o peine que no arranque el pelo, o un cepillo para dientes con cerdas suaves. • Aliente el éxito; encomie a su hijo/a y dígame que usted está contento/a ya que él o ella se está comportando como un niño/a grande. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos y diga: 'Sé que no te gusta cepillarte el cabello ni los dientes. Primero te cepillamos rápido y luego (actividad divertida).' • Encomie todos los intentos pequeños por cepillarse el cabello o los dientes. • Ofrezca opciones (vea la columna a la izquierda) y luego ayúdelo a completar la rutina rápidamente. • Pregúntelo si quiere jugar a copiar, y presente un modelo para cepillarse. Muéstrele cómo hacerlo y luego diga 'Imítame'. Encomie todos los intentos por cepillarse. • Pase por alto la conducta inapropiada y ayúdelo a completar la rutina con un mínimo de palabras. Háblele usando un tono tranquilo, con poca emoción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a tomar una decisión, como por ejemplo: '¿Quieres usar el cepillo rojo eléctrico, o el cepillo azul regular?' '¿Quieres usar un cepillo o un peine?' • Enseñe a su hijo a jugar a copiar, y use el espejo para hacer que sea divertido. Por ejemplo: 'Mírame mientras me cepillo los dientes. ¿Puedes imitarme? ¡Ah, me estás copiando!'
<p>Su hijo no quiere dejar de hacer lo que está haciendo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé a su hijo una señal de antemano; use una 'advertencia' para informarlo que dentro de poco será la hora de dejar lo que está haciendo y cepillarse el cabello o los dientes. Dependiendo de la capacidad de su hijo, usted puede usar un cronómetro o una señal verbal, diciéndole "cinco minutos más y será hora de ____" y luego puede volver para decirle "un minuto más". • Ayude a su hijo a comprender que usted sabe cómo se siente; valide los sentimientos de su hijo, y luego mencione la actividad divertida que podrá hacer después de cepillarse. • Describa las expectativas en forma clara; use una instrucción del tipo 'Primero esto, luego aquello' (por ej., 'Primero te cepillas, luego ____') para ayudar a su hijo a entender claramente la expectativa y realizar la rutina, y luego encómiele. • Aliente el éxito; encomie a su hijo, comuníquelo que usted comprende que se le hace difícil dejar la actividad preferida y que se asegurará que esta podrá ser completada más tarde. Cumpla su promesa. • Reduzca las distracciones; si su hijo quiere ver televisión o si sus hermanos están jugando mientras se está vistiendo o desvistiendo, apague el televisor o cierre la puerta del cuarto hasta que la rutina haya acabado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto la conducta inapropiada. Señale el cronómetro o el reloj y dígame: 'Es hora de acabar con _____. Ahora necesitas cepillarte (el cabello o los dientes)'. Ayude a su hijo a completar la rutina. • Valide los sentimientos de su hijo y dígame: 'Sé que se te hace difícil dejar de _____, pero puedes volver a hacerlo más tarde. Primero te cepillas (el cabello o los dientes), luego (actividad divertida).' • Encomie todos los intentos pequeños de su hijo por dejar la actividad y cepillarse el cabello o los dientes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a prepararse para dejar la actividad cuando se le da la 'advertencia'. • Enseñe a su hijo a dejar la actividad cuando es hora de cepillarse el cabello o los dientes. • Enseñe a su hijo que primero puede cepillarse el cabello o los dientes, luego puede hacer una actividad preferida. • Enseñe a su hijo a identificar sus sentimientos.



CEPILLARSE LOS DIENTES O EL CABELLO (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere cepillarse porque le molesta hacerlo o no le gusta la sensación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrezcale opciones divertidas; para cepillarse los dientes, dé a su hijo la opción del tipo de cepillo y pasta para dientes que quiere usar (por ej., cepillo eléctrico, marca de un personaje preferido, sabor o color favorito). Para el pelo, dé a su hijo la opción de usar un peine o un cepillo, gomina o espuma para el pelo, y usar el peine seco o mojarlo primero. • Dé instrucciones del tipo 'Primero esto, luego aquello'; pida que su hijo primero se cepille el cabello o los dientes, y luego permita que haga algo muy divertido. Dígale: 'Primero te cepillas, luego (actividad divertida)' y ayúdelo a completar la rutina para que pueda experimentar la actividad divertida. • Use un pequeño horario visual; saque fotos de su hijo (o de un hermano o hermana) siguiendo la rutina de la mañana, incluyendo el 'cepillarse los dientes'. Luego exhiba las fotos según la secuencia de la rutina, y deje que su hijo las dé vuelta para indicar que la rutina está 'acabada'. • Use una tabla de tareas; haga una tabla con las actividades que usted quiere que su hijo haga sin ayuda. Apunte la actividad y haga un dibujo o fije con pegamento un dibujo recortado para representar cada tarea. Cuando su hijo completa la tarea, ponga una pegatina en la tabla o haga una marca. Comuníquese a su hijo que si completa las tareas puede tener una recompensa especial, como por ejemplo, un libro extra que le leerá a la hora de acostarse, una merienda, o un tiempo para quedarse sentado en su regazo. No use la tabla para quitarle cosas ni para amenazarlo con la pérdida de algo. El propósito es ayudar a su hijo a recordar sus metas y celebrar sus logros. • Use un producto de rocío para quitar marañas del pelo; si su hijo tiene marañas, esto puede aliviar el dolor al cepillarlas. También, si su hija tiene pelo largo, sostenga los extremos y peine el pelo lentamente. • Haga que sea divertido cepillarse el cabello o los dientes. Los dos pueden turnarse cepillando, o cantar una canción acerca de cepillarse el cabello o los dientes con un baile juguetón. • Cambie sus expectativas, y construya sobre los éxitos de su hijo; reduzca las expectativas. En vez de esperar que el niño se cepille los dientes cabalmente, al principio pídale que los cepille 5 veces. Encomie sus esfuerzos. Luego complete usted la tarea con movimientos suaves. Vaya aumentando poco a poco la cantidad que usted espera que el niño haga, cada vez que realiza la rutina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos del niño y dígale: 'Sé que se te hace difícil ____, ¡tú sí puedes! Primero ____, luego (actividad divertida)'. • Encomie todos los intentos pequeños por cepillarse el cabello o los dientes. • Recuerde usar las opciones y las preferencias, como por ejemplo: '¿Quieres usar el cepillo para dientes de Spiderman o de Elmo?', '¿Quieres usar gomina o espuma?', o '¿Quieres cepillarte con el pelo mojado o seco?' • Si es apropiado, encomie a un hermano, hermana, madre o padre que se cepilló rápidamente. Diga: '¡Qué rápido mami se cepilló (el cabello o los dientes)! Fue súper rápido.' • Repita la instrucción: 'Primero te cepillas (el cabello o los dientes), luego puedes ____'. Espere 4 segundos y si el niño todavía no lo hace, dígale: 'Puedes hacerlo tú solo, o yo de ayuda'. Como seguimiento, ayude a su hijo/a a cepillarse el cabello o los dientes con un mínimo de palabras y emoción. Cuando acabe, diga: '¡Qué bien, te cepillaste!' 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escoger una opción extendiéndole las cosas que puede escoger o señalándolas para que el niño escoja una. • Enseñe a su hijo que primero puede cepillarse el cabello o los dientes, luego puede hacer una actividad divertida. • Enseñe a su hijo a imitar a su hermano, hermana, padre o madre que le pone de ejemplo para cepillarse el cabello o los dientes.



CEPILLARSE LOS DIENTES O EL CABELLO (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no entiende qué es lo que se espera que haga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Describa expectativas claras; dé una instrucción del tipo 'Primero esto, luego aquello' para ayudar a su hijo a entender claramente su expectativa, ayudarlo con la rutina y encomiarlo. Diga: 'Primero te cepillas, luego (actividad divertida)'. • Obtenga un libro acerca de cepillarse el cabello o los dientes; visite su biblioteca o librería local y obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo/a y luego sugiera que haga su propio libro sobre cepillarse el cabello o los dientes usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para cepillarse. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: Brush Your Teeth por Leslie McGuire; All By Myself por Mercer Mayer; Happy to Be Nappy por Bell Hooks.) • Use un pequeño horario visual; saque fotos de su hijo (o de un hermano o hermana) cepillándose el cabello o los dientes. Luego exhiba las fotos según la secuencia de la rutina, y deje que su hijo dé vuelta las fotos para indicar que la rutina está 'acabada'. • Haga un paso a la vez; al darle instrucciones a su hijo, dígame los pasos uno tras otro. Por ejemplo, si usted quiere que su hijo vaya al cuarto de baño para cepillarse, primero dígame: 'Vete al baño' y muéstrelle el cepillo o el peine, y espere 4 segundos. Luego repita la instrucción, y dígame: 'Gracias por ir al cuarto de baño'. Luego saque la pasta para dientes o el producto de rocío para aliviar las marañas a la vez que le señala donde está. Cuando el niño lo hace, dígame el siguiente paso y déle indicios sobre lo que hará luego al señalar lo que espera o dándole un modelo del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos del niño y dígame: 'Sé que se te hace difícil ____; puedes volver a ello más tarde. Primero te cepillas, luego (actividad divertida)'. • Señale el mini-horario visual de fotos y diga: 'Primero te cepillas, luego (la siguiente rutina o actividad divertida)' a la vez que le muestra la foto a su hijo. • Recuerde usar instrucciones de <u>un</u> paso a la vez. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo cómo seguir las instrucciones del tipo 'Primero esto, luego aquello': Primero te cepillas el cabello/dientes, luego (actividad divertida). • Enseñe a su hijo a seguir un horario pequeño de la rutina con fotos. • Enseñe a su hijo a seguir una instrucción a la vez.
<p>Su hijo/a se niega a participar en la rutina como un 'juego' para lograr que usted lo/la persiga o para llamar su atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé una señal a su hijo de antemano; use una 'advertencia' para informarlo que dentro de poco será la hora de dejar lo que está haciendo y vestirse o cepillarse el cabello o los dientes. Dependiendo de la capacidad de su hijo, usted puede usar un cronómetro o una señal verbal, diciéndole "cinco minutos más" y luego puede volver para decirle "un minuto más". • Haga del cepillarse una actividad divertida; cante una canción sobre el cepillarse con un baile juguetón, o ponga una canción y pregunte a su hijo si puede acabar de cepillarse antes del fin de la canción. • Use las instrucciones del tipo 'Primero esto, luego aquello'. Diga a su hijo: 'Primero te cepillas y luego puedes ____'. Después de la rutina, haga una actividad divertida con su hijo, como por ejemplo, jugar a la 'caza', hacer cosquillas o jugar a la pelota con usted. • Aliente el éxito; encomie a su hijo por completar cada paso de la rutina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si su hijo se va corriendo o se porta de forma 'tontilla', páselo por alto. • Apague el televisor o cierre la puerta una vez que el niño está en el cuarto donde usted quiere que esté. • Use el tiempo de espera. Dé una instrucción a su hijo, usando un tono de voz tranquilo, y luego espere al menos 4 segundos antes de repetirla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo cómo acatar la advertencia. • Enseñe a su hijo cómo seguir la instrucción del tipo 'Primero esto, luego aquello': Primero te cepillas, luego (actividad divertida).



COMIDAS Y MERIENDAS

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo prefiere muy pocos alimentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permita que su hijo lo ayude con la preparación y así anímelo a participar, como por ejemplo, para preparar la comida, cocinar, poner la mesa o escoger los platos que se prepararán. • Ofrezca opciones; permita que su hijo escoja lo que comerá y beberá. • Modifique sus expectativas; no insista en que su hijo coma todo lo que se le sirve. Permita que escoja un alimento que no prefiere para probar, por ejemplo, con un solo bocado. • Use instrucciones del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero cómete un bocado de (un alimento que no prefiere), luego puedes comer (otro alimento que prefiere más)'. • Instrúyale para que beba y se siente; dé a su hijo solamente algo de beber y haga que se siente con un hermano/a para merendar. • Aliente el éxito; encomie a su hijo por comer o probar alimentos nuevos. • Déle opciones visuales; permita que escoja alimentos. Recorte etiquetas o anuncios para ofrecerle opciones pictóricas o presénteles varias opciones posibles, o aderezos preferidos como salsa picante, mostaza o aderezos para ensalada. • Ayude a su hijo a decir 'acabado'; instruya a su hijo a usar el gesto o decir 'acabado', luego permita que deje la merienda o la comida para pasar a otra actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzca los alimentos no preferidos dando porciones muy pequeñas junto con alimentos preferidos; no espere que su hijo coma el alimento no preferido, simplemente aumente su tolerancia a la presencia del mismo. • Evite el alimentar a la fuerza; esto puede provocar en su hijo temor a ciertos alimentos y puede causar que se atragante. • Use un indicio visual del tipo 'Primero/luego' y dígame: 'Primero la merienda, luego ____ (alimento preferido)'. • Recuerde a su hijo/a que puede decidir beber en vez de comer. • Dé a su hijo otro indicio para usar el gesto o decir 'acabado'. Ponga las manos encima de las suyas para ayudarlo a hacer el gesto, si fuera necesario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a expandir su tolerancia o preferencia por los alimentos al ofrecerle los alimentos junto con otros alimentos y/o aderezos preferidos. • Enseñe a su hijo a escoger los alimentos. Si es necesario, muéstrelas opciones. • Enseñe a su hijo a seguir las instrucciones del tipo primero/luego. Si es necesario, déle un indicio visual. • Enséñele a usar el gesto o decir 'acabado'. Si es necesario, ayúdele a hacer el gesto para animar el éxito.



COMIDAS Y MERIENDAS (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>No le gusta a su hijo quedarse sentado para comer; come mientras anda vagando por la casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use un cronómetro; fíjelo en un plazo corto, como 1 minuto, y haga que su hijo espere hasta que suene antes de levantarse. Vaya aumentando el plazo poco a poco conforme al éxito de su hijo. • Ofrezca los alimentos preferidos para animarlo a quedarse. • Ofrezcale opciones divertidas; permita que su hijo escoja de un tazón o plato que tenga su color favorito o sus personajes preferidos. • Haga que sea divertido sentarse para las comidas; converse con su hijo, encómielo por quedarse sentado, mire un libro junto con él a la vez que comen una merienda o juegan un juego, o ponga la música preferida o el programa favorito de su hijo a la vez que comen. Con tiempo, vaya reduciendo poco a poco el uso de esta estrategia. • Permita que su hijo lo ayude a poner la mesa para la merienda o las comidas para animarlo a participar en la rutina. • Use las opciones; permítale escoger con quién va a sentarse, dónde sentarse o en qué silla sentarse. • Aliente el éxito; encomie a su hijo por sentarse. • Déle una instrucción del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero te sientas para comer; luego la música (o, la tele)'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el gesto y diga a su hijo: 'Dime acabado' y luego deje que se vaya. Vaya aumentando poco a poco el plazo en que debe quedarse. • Instrúyale para que espere y observe el cronómetro. • Haga comentarios: 'María se queda sentada', usando los nombres de los hermanos o del otro progenitor, si se aplica. • Recuérdele con una instrucción del tipo 'Primero/luego': 'Primero te sientas, luego comes', o 'Primero te sientas y comes, luego la música o la tele'. • Ofrezca opciones y alternativas con la comida. • Redirija a su hijo repitiéndole la regla: 'Te quedas sentado para comer', luego quite el plato o la comida si no se queda sentado. Quite el alimento a su hijo si come mientras anda. Luego repítale la regla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a quedarse sentado para comer usando varias opciones. • Enseñe a su hijo a hacer el gesto o decir 'acabado', y permita que se vaya. Aumente poco a poco el tiempo que se queda. • A medida que vaya aumentando el plazo, enséñele a esperar y a observar el cronómetro. • Enséñele a seguir instrucciones visuales o verbales del tipo 'Primero/luego', como por ejemplo: 'Primero te sientas, luego comes', o 'Primero te sientas y comes, luego la música o la tele'.
<p>Su hijo se porta de forma tontilla durante la merienda o las comidas para llamar su atención o la de otras personas, como por ejemplo, los hermanos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Converse con su hijo sobre temas que no sean tontillos para darle su atención. • Haga que su hijo se siente cerca de usted para darle atención más frecuente por el comportamiento apropiado. • Mencione el nombre o los intereses de su hijo al conversar durante las comidas, como por ejemplo: 'Tania jugó con su amigo José en la escuela. Montaron las bicis'. • Juegue un juego en que su hijo puede participar mientras come. • Evite hacer a su hijo preguntas muy difíciles para contestar, como por ejemplo; '¿Qué hiciste cuando estabas en la casa de Abuelita?' • Ofrezcale mucha atención por el comportamiento apropiado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento tontillo de su hijo y hable con otra persona. • Si su hijo pierde el control, condúzcalo tranquilamente a su cuarto y comuníquese que puede volver cuando esté listo para portarse bien o estar tranquilo sentado a la mesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a pedir su atención. Dígame: 'Me gusta hablar contigo. Si quieres hablar conmigo, dime: '¿Qué hiciste hoy, Mami?' • Enseñe a su hijo a participar de forma apropiada en la comida encomiando su comportamiento apropiado.



JUGAR

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere la atención de un adulto, hermano o amigo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a su hijo a empezar a jugar; acompañelo al área de juego para empezar a jugar, luego dígame: 'Vuelvo para jugar contigo después de unos minutos'. • Limite el tiempo para jugar; use un cronómetro para informar a su hijo por cuánto tiempo mami o papi jugará durante el tiempo de juego. • Vuelva cuando suene el cronómetro; use un cronómetro para informar a su hijo después de cuánto tiempo mami o papi jugará. Puede ser necesario que el plazo sea muy corto al principio, y que poco a poco se vaya extendiendo el plazo en que mami o papi no esté presente. • Aliente el éxito; encomie a su hijo por jugar durante todo el tiempo de juego o por hacer gestos para pedir jugar con mami, papi, los hermanos o los amigos del barrio. • Planee momentos especiales de estar juntos; programe un rato que su hijo puede pasar con sus mejores amigos o un adulto preferido, y dígame cuándo podrá jugar con ellos, como por ejemplo, después del almuerzo o después del baño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diga a su hijo: 'Cuando estés tranquilo o quieto, vendré a jugar contigo'. Haga esto en cuando su hijo se tranquilice. • Instruya al niño a hacer el gesto o a decir 'juega conmigo'; luego como seguimiento, diga a su hijo: 'Puedo jugar contigo por ____ minutos —y fije el cronómetro— y luego necesito hacer ____'. • Valide los sentimientos de su hijo; dígame algo parecido a lo siguiente: 'Sé que te gusta jugar conmigo; nos divertimos juntos. Pero necesito primero lavar la ropa, y luego puedo jugar contigo'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a hacer el gesto o a decir: 'juega conmigo' para pedir atención a los adultos, los hermanos o amigos del barrio. • Enseñe a su hijo a jugar de forma independiente durante unos pocos minutos usando instrucciones verbales y/o un cronómetro. Vaya aumentando poco a poco el tiempo para jugar a solas. • Enseñe a su hijo a decir 'con permiso' o 'juega conmigo' para llamar la atención de mami o papi. Para recordarle a usar esta habilidad, señale su boca. • Enseñe a su hijo a hacer el gesto o a decir: 'Mírame' o 'esto es divertido'. • Enseñe a su hijo a esperar un 'momento especial' programado para estar juntos.
<p>Su hijo se siente confuso o no entiende la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hable sobre la actividad de antemano; describa y/o demuestre cada paso de la actividad antes del momento en que su hijo juegue con un hermano o amigo. • Planifique de antemano; asegúrese que todos los materiales estén listos y que los pasos de la actividad estén claros. También deberá haber suficientes materiales para compartir. • Haga que la actividad sea breve y sencilla; ni muy difícil ni muy larga. • Los niños pueden ayudarse; haga que su hijo juegue con un amigo o hermano que pueda ayudarlo con la actividad. • Asigne a su hijo una tarea preferida para hacer durante la actividad. • Modifique la actividad; a veces los niños quieren jugar con otros pero no pueden jugar cierto juego, o tal vez no pueden jugar correctamente con un juguete. Piense maneras de modificar la actividad para incluir a su hijo. Por ejemplo, si él no puede pegar a la pelota con el bate, tal vez pueda correr a las bases con el bateador; o si los demás niños están montando bicis y echando carreras, su hijo puede decir: 'En sus marcas, listos, ¡ya!'. • Aliente el éxito; encomie a su hijo por participar, y enseñe a los demás niños a alentar a su hijo y unos a otros, como por ej., dando un aplauso o palmadas en la espalda, o 'chocando los cinco'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo los pasos de la actividad para que sepa qué sigue. • Valide los sentimientos de su hijo cuando encuentra dificultades. Dígame: 'Esto se te hace difícil. Déjame ayudarte'. • Dé a su hijo instrucciones verbales para ayudar a repartir los materiales a la vez que se los da. • Haga que un hermano o amigo ayude: 'Por favor, ¿podrías demostrar a ____ cómo hacer ____?'. • Recuerde a su hijo a que use un gesto o sus palabras para pedir ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir los pasos o la secuencia de una actividad dándole un modelo para imitar. • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras, como por ejemplo: 'ayúdame por favor', o '¿Qué sigue?'. • Enseñe a su hijo a imitar a un hermano o amigo. Recuérdelo mirar y dígame: 'Mira lo que ____ está haciendo; hazlo tú'.



JUGAR (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere un juguete que otro niño está usando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a turnarse; dígame: 'Primero ____ juega, luego es tu turno' y señale a cada niño a la vez que menciona sus nombres. • A los niños menores de 2 años de edad, provea dos de cada objeto. Los niños muy pequeños no entienden el concepto de esperar su turno para tener un objeto. • Demuestre cómo dos niños pueden jugar con un juguete. Enseñe a su hijo la manera en que dos personas pueden jugar juntos con un juguete, como por ejemplo: 'Empuja el camión hacia tu amigo. Ya él lo empuja hacia ti'. • Obtenga un libro sobre jugar con amigos; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo/a y deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: <u>Barney's Little Lessons: Be My Friend</u> por Sheryl Beck; <u>Making Friends</u> por Fred Rogers; <u>Just Me and My Friend</u> por Mercer Mayer; <u>I am Sharing</u> por Mercer Mayer; <u>Clifford Plays Fair</u> por Dena Neusner.) • Use un cronómetro o cuente, para que su hijo sepa cuándo tendrá un turno, dependiendo del juego. • Quédese cerca para ayudar; planifique quedarse con su hijo para enseñarle a turnarse. Los turnos deberán ser breves al principio. • Ayude a su hijo a aprender a controlar el enojo; use la 'Técnica de la tortuga' con ayudas visuales y el títere para discutir y demostrar el control del enojo. Ayude a su hijo a entender cuando algo no está disponible y enséñele cómo idear una solución. Lea "Teodora la tortuga se aparta un rato para retirarse y pensar" (cuento que puede imprimirse; se halla en la página "Practical Strategies" (Estrategias prácticas) de la sección "Resources" (Recursos) del sitio de Internet http://www.vanderbilt.edu/csefel/). • Aliente el éxito; encomie a su hijo por todo intento por turnarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo sobre el cronómetro. Use turnos breves. Dígame: 'Escucha para que oigas el timbre', o: 'Voy a llevar la cuenta, 1, 2, 3, ya es tu turno'. • Valide los sentimientos de su hijo y recuérdale turnarse. Diga: 'Sé que es difícil esperar. Primero es el turno de ____, luego es tu turno'. • Si el niño está enojado, recuérdale usar la 'Técnica de la tortuga' mostrándole los dibujos de los pasos del cuento y demostrando la manera de hacerlos. Ayúdele con cada paso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a turnarse o compartir cosas usando un cronómetro o contando. • Enseñe a su hijo a esperar su turno diciéndole: 'Primero ____ juega, luego es tu turno' y señale a cada niño a la vez que dice sus nombres. • Enseñe a su hijo a usar la 'Técnica de la tortuga': reconocer el sentimiento de enojo, pensar 'Alto', retirarse a la 'coraza' y respirar profundamente 3 veces, pensar para tranquilizarse, y pensar en una solución.



JUGAR (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere otro objeto o actividad, o quiere un objeto o actividad que no está disponible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestre las opciones; ofrezca a su hijo opciones para jugar. Use fotos o dibujos de cajas o catálogos de los objetos o actividades. Puede que algunos niños necesiten los objetos reales para escogerlos. • Ayude a su hijo a hallar un juguete u objeto divertido según sus preferencias. • Use una instrucción del tipo 'Primero/luego'; diga: 'Primero este juguete o esta actividad, luego ____ (algo que su hijo prefiere)'. • Ayude a su hijo a dejar la actividad; use un letrero de 'alto' para indicar cuáles objetos o actividades no están disponibles. Por ejemplo, ponga un letrero de 'alto' en la pantalla de la computadora si esta no puede usarse por el momento. • Juegue con su hijo; permita que escoja al familiar con quien prefiere jugar, la actividad o el juguete alternativo. • Ayude a su hijo a aprender a controlar el enojo; use la 'Técnica de la tortuga' con ayudas visuales y el títere para discutir y demostrar el control del enojo. Ayude a su hijo a entender cuando algo no está disponible y enséñele cómo idear una solución. Lea "Teodora la tortuga se aparta un rato para retirarse y pensar" (cuento que puede imprimirse; se halla en la página "Practical Strategies" (Estrategias prácticas) de la sección "Resources" (Recursos) del sitio de Internet http://www.vanderbilt.edu/csefel/). • Alliente el éxito; encomie a su hijo por escoger otra actividad o juego y/o por seguir con ello. • Muestre a su hijo/a cuando podrá jugar; represente en forma visual el momento cuando el objeto o la actividad estará disponible, en un horario o en un calendario visual de una semana. Saque una foto del objeto o la actividad, o haga un dibujo en una nota adhesiva, y colóquela en el horario o calendario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde al niño el horario y enfóquese en las actividades preferidas que se realizarán en poco tiempo. • Muestre a su hijo las opciones y cuándo estará disponible la actividad preferida. • Ofrezcale palabras; dígame: 'Estás triste porque no puedes jugar con _____. Tal vez mañana sí puedas. Puedes escoger otra cosa'. Muéstrole las opciones. • Al ofrecer opciones alternativas, describa lo divertido de cada una. • Si el niño está enojado, recuérdale usar la 'Técnica de la tortuga' mostrándole los dibujos de los pasos del cuento y demostrando la manera de hacerlos. Ayúdele con cada paso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a decir 'alto' mostrándole un letrero visual de 'alto'. • Enseñe a su hijo a hacer predicciones sobre lo que pasará luego. • Enseñe a su hijo cuándo esa actividad ocurrirá usando un calendario visual de la semana. • Enseñe a su hijo a escoger una actividad u objeto alternativo. • Enseñe a su hijo a usar la 'Técnica de la tortuga': reconocer el sentimiento de enojo, pensar 'Alto', retirarse a la 'coraza' y respirar profundamente 3 veces, pensar para tranquilizarse, y pensar en una solución.



JUGAR AFUERA

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>A su hijo le molesta sentir calor, de modo que quiere estar en la casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alivie su sed; lleve afuera algo para beber. • Alivie el calor; permita que su hijo/a se adhiera un "cold pack". • Alivie el calor; lleve un ventilador eléctrico afuera. • Alivie el calor; deje que su hijo use una botella con rociador para salpicarse con agua. • Diversión a la sombra; señale las actividades refrescantes, como jugar en el arenero que está bajo un techo, jugar en el columpio o bajo un árbol. • Otras diversiones: Disponga actividades preferidas que le gustan mucho a su hijo, como las burbujas, triciclos, pelotas grandes que rebotan, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo las opciones alternativas, por ejemplo, tomar un refresco, sentarse bajo un árbol, rociarse con agua, etc. • Valide los sentimientos. Dígame: 'Sé que hace calor; en unos minutos más podemos entrar a la casa'. Luego descríble las alternativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escoger una actividad alternativa más refrescante. • Enseñe a su hijo a usar un "cold pack", botella con rociador, ventilador, y/o a servirse un refresco.
<p>A su hijo le encanta correr y piensa que cuando está afuera puede correr adonde quiera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por dónde puedo correr? Diga cuándo y dónde su hijo puede correr. Déle un indicio con un dibujo o foto, si fuera necesario. Si es posible, indique los linderos de las 'áreas para correr'. • ¿Qué puedo hacer? Indique a su hijo linderos concretos. Por ejemplo, usted podría decirle: 'No corras más allá del gran árbol'. Si su hijo juega en el patio, usted podría usar una tiza grande para trazar una línea que él o ella no debe cruzar. • Tabla de recompensas; cree una lista o tabla para pegatinas acerca de 'mantenerme seguro afuera', que incluya los linderos e indique dónde los niños pueden jugar. Se pueden usar fotos, dibujar el 'lindero' en ellas y colocarlas en la tabla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo los linderos fuera de la casa; muéstrole las áreas indicadas. • Recuerde a su hijo que se quede con mami o papi. • Use una tabla de recompensas acerca de 'mantenerme seguro afuera'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a su hijo a aprender cuándo y dónde se permite correr usando una foto. • Enseñe a su hijo a seguir las expectativas para su comportamiento cuando está afuera.
<p>Su hijo quiere la atención de un adulto para jugar con él o ella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informe a su hijo antes de irse; cuando se levante para dejar un juego, déle una advertencia: 'Cavo en la arena tres veces más, luego necesito ir para empujar a tu hermano en el columpio'; 'Recorres la pista una vez más, luego un amigo puede llevarte en la vagoneta'; 'Jugamos a pelota una vez más, luego yo juego con otro amigo', etc. • Compañeros de juego; encuentre a un amigo del barrio o a un hermano/a mayor para que juegue con su hijo, y encomie a su hijo a menudo cuando juegue con él o ella y viceversa. • Unos minutos más; use un cronómetro para informar a su hijo cuánto necesitará esperar hasta que usted vuelva para jugar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo que diga: 'Juega conmigo'. • Recuerde a su hijo que pida a un amigo que juegue con él o ella. • Recuerde a su hijo sobre el cronómetro y que cuando este suena, usted volverá. • Pase por alto el comportamiento inapropiado y recuérdelo que use las habilidades nuevas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a pedir que un adulto juegue con él o ella. • Enseñe a su hijo a pedir a un amigo que juegue con él o ella. • Enseñe a su hijo a jugar a solas durante ratos breves después que haya aprendido las habilidades ya mencionadas.



JUGAR AFUERA (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere un objeto o actividad que otro niño está usando, o se le hace difícil turnarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disponga más de uno de los objetos o actividades más preferidas por los hermanos o los amigos del barrio. • Use un cronómetro, cuando es necesario, para indicar los turnos. Es mejor usar uno que indique el tiempo en forma visual. • Enseñe a su hijo las palabras que pueda usar para pedir cosas; anticipe los momentos cuando su hijo querrá un objeto o actividad, e indíquele que pida o use un gesto para unirse al juego: '¿Puedo jugar?', o: 'Es mi turno'. • Déle una instrucción del tipo 'Primero/luego'; Dígale: 'Primero pides, luego juegas'. • Obtenga un libro sobre jugar con los amigos; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: <u>Barney's Little Lessons: Be My Friend</u> por Sheryl Beck; <u>Making Friends</u> por Fred Rogers; <u>Just Me and My Friend</u> por Mercer Mayer; <u>I am Sharing</u> por Mercer Mayer; <u>Clifford Plays Fair</u> por Dena Neusner.) • Otras opciones divertidas: Ofrezca opciones alternativas muy interesantes para el juego al aire libre, como por ejemplo: las burbujas, un yo-yo, molinetes, tiza para el acero, pelotas, aparatos para atrapar insectos, binoculares, etc. • Aliente a su hijo; encómiele cuando use o intente usar una habilidad nueva en lugar del comportamiento difícil. • Ayude a su hijo a tranquilizarse; enséñelo a usar la 'Técnica de la tortuga': reconocer el sentimiento de enojo, pensar 'Alto', respirar profundamente 3 veces, pensar para tranquilizarse y pensar en una solución, como por ejemplo: revisar el cronómetro, escoger otra actividad divertida, pedir un turno. Lea "Teodora la tortuga se aparta un rato para retirarse y pensar" (cuento que puede imprimirse; se halla en la página "Practical Strategies" (Estrategias prácticas) de la sección "Resources" (Recursos) del sitio de Internet http://www.vanderbilt.edu/csefel/). 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo que use un gesto o sus palabras para pedir jugar. • Recuerde a su hijo que use un gesto o sus palabras para pedir un turno. • Ofrézcale una actividad o juguete alternativo. • Recuerde a su hijo/a cuándo será su turno y muéstrele el cronómetro. • Pase por alto el comportamiento inapropiado y ofrézcale una actividad divertida como alternativa. • Valide los sentimientos de enojo de su hijo/a y recuérdale que deje de hacer lo que hace, que respire profundamente 3 veces, se tranquilice y piense en una solución (algo que hará que todo vaya mejor). 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a usar un gesto o palabras para pedir un objeto o actividad: '¿Puedo jugar?' • Enseñe a su hijo a esperar su turno. • Enseñe a su hijo a 'pensar en una solución'. ¿Qué podría hacer? ¿Obtener otro objeto, pedir unirse al juego, pedir a otro niño que le avise cuando acabe de hacer algo? • Enseñe a su hijo a escoger una actividad alternativa mientras está esperando. • Enseñe a su hijo a esperar que suene el cronómetro para luego tomar un turno. • Enseñe a su hijo a reconocer el sentimiento de enojo, pensar 'Alto', respirar profundamente 3 veces, pensar para tranquilizarse y pensar en una solución.



LIMPIAR

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no ha acabado con la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use un cronómetro; fíjelo para uno o dos minutos y deje que su hijo acabe con la actividad. • Guarde los proyectos especiales para un momento posterior; coloque los proyectos o actividades no completadas en un lugar especial para completarlas más tarde. Diga a su hijo cuándo se completarán estos proyectos o actividades. • Ayude a su hijo a aprender a controlar el enojo; use la 'Técnica de la tortuga' con ayudas visuales y el títere para discutir y demostrar el control del enojo. Ayude a su hijo a entender cuando algo no está disponible y enséñele a idear una solución. Lea "Teodora la tortuga se aparta un rato para retirarse y pensar" (cuento que puede imprimirse; se halla en la página "Practical Strategies" (Estrategias prácticas) de la sección "Resources" (Recursos) del sitio de Internet http://www.vanderbilt.edu/csefel/). 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo que puede acabar con esto más tarde y dígame cuándo podrá hacerlo. • Valide los sentimientos de su hijo: 'Sé que quieres acabar con esto. Podemos hacerlo ____'. Muéstrole el día en el calendario o dígame cuándo podrá completarse más tarde. 'Guardemos tu proyecto en ____ (lugar especial)'. • Si el niño está enojado, recuérdale usar la 'Técnica de la tortuga' mostrándole los dibujos de los pasos del cuento y demostrando la manera de hacerlos. Ayúdele con cada paso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a acabar con las actividades antes del fin del plazo apartado para ellas. • Enseñe a su hijo a colocar sus proyectos en un lugar especial para completarlos más tarde. • Enseñe a su hijo a usar la 'Técnica de la tortuga': reconocer el sentimiento de enojo, pensar 'Alto', retirarse a la 'coraza' y respirar profundamente 3 veces, pensar para tranquilizarse y pensar en una solución.
<p>Su hijo tal vez no quiere limpiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use una 'advertencia'; diga a su hijo cuándo será hora de limpiar (2 veces más; 5 minutos más; 3 turnos más, luego será hora de limpiar para la siguiente actividad). • Use un indicio divertido; indique la hora de limpiar con una canción o una campana o apagando las luces. Luego vaya directamente a su hijo para comunicarle que es hora de limpiar. • Obtenga un libro sobre la limpieza; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo en forma regular, y deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libro de cuentos: Maisy Cleans Up por Lucy Cousins.) • Juegue un juego de turnarse; túrnese limpiando con su hijo. Dígame: 'Primero yo guardo un tren, luego guardas tú un tren'. También indíquele de forma visual dónde guardarlo señalando el recipiente o estante. • Encomie a un hermano o amigo que está limpiando. 'Mira, Timoteo guardó el coche en la caja', 'Samanta está ayudando a sus amigas a guardar las bloques', 'Mira, Vin guardó el libro en el estante', etc. • Haga que la limpieza sea un juego: use una volqueta de juguete o una pequeña pala para la arena para recoger las piezas pequeñas y volcarlas en una canasta y luego llévela a la caja para juguetes. Cante o baile a la hora de limpiar. • Modifique sus expectativas; comience pidiendo que su hijo limpie una cantidad limitada de juguetes, por ejemplo: 'Pon los libros en la canasta', y luego encómiele. Al otro día pida que el niño escoja dos o más cosas para limpiar. Vaya aumentando poco a poco sus expectativas. • Déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero limpias, luego (una opción de una actividad o un objeto preferido)'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Mencione a los 'super-limpiadores', por ejemplo, el otro progenitor, un hermano o amigo, y encomie rápidamente a su hijo si los imita. • Déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero limpias, luego (una opción de una actividad o un objeto preferido)'. • Redirija a su hijo al área de juego y déle un modelo de limpiar al tomar turnos. • Presente un modelo de 'la manera divertida de limpiar': enséñele a recoger cosas y volcarlas a la caja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir la instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'. • Enseñe a su hijo a imitar las acciones de la limpieza. • Enseñe a su hijo a turnarse para limpiar. • Enseñe a su hijo a encontrar la diversión en las actividades de limpieza.



LIMPIAR (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo tal vez no se da cuenta que se acerca la hora de limpiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use una 'advertencia'; diga a su hijo que dentro de poco será hora de limpiar, y luego cuente al revés (2 veces más; 5 minutos más; 3 turnos más, luego será hora de limpiar para la siguiente actividad). • Use un indicio divertido; indique la hora de limpiar con una canción o una campana o apagando las luces. Luego vaya directamente a su hijo para comunicarle que es hora de limpiar. • Déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero limpias, luego (la siguiente actividad)'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déle un recordatorio verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero limpias, luego vas afuera'. • Indique que ya se acaba la hora de jugar a la vez que repite el indicio divertido. Diga: '¿Necesitas ayuda, o puedes limpiar tú solo?' Ayude a su hijo si es necesario, y encómiele enseguida. • Valide los sentimientos de su hijo diciéndole: 'Veo que se te hace difícil limpiar', y recuérdale cuándo podrá volver a la actividad que tiene que dejar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo los pasos de la limpieza. • Enseñe a su hijo a imitar la limpieza como hace un padre, madre o amigo. • Enseñe a su hijo a seguir un indicio divertido, como una canción, una campana o el apagar las luces, para empezar a limpiar.
<p>A su hijo le gusta volcar cosas al piso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga correspondencias de dibujos; use fotos visuales en los estantes y recipientes donde se guardan los materiales para que su hijo sepa dónde guardarlos. • Juegue al baloncesto; provea una canasta para la ropa sucia o una caja de plástico para botellas de leche para niños con un nivel más bajo del desarrollo. • Juegue un juego de turnarse; túrnese limpiando con su hijo. Dígame: 'Primero yo guardo un tren, luego tú guardas un tren'. También indíquele de forma visual dónde guardarlo señalando el recipiente o estante. • Obtenga un libro sobre la limpieza; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo en forma regular, y deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: «El desorden de Franklin» por Paulette Bourgeois y Brenda Clark); Maisy Cleans Up por Lucy Cousins; I am Helping por Mercer Mayer.) • Aliente el éxito; encomie a su hijo por participar en la limpieza, por poco que sea. Encomie a un hermano o amigo que está limpiando. 'Mira, Timoteo guardó el coche en la caja', 'Samanta está ayudando a sus amigas a guardar los bloques', 'Mira, Vin guardó el libro en el estante', etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presente un modelo, o pida que un hermano o amigo muestre un modelo para limpiar. • Indique o toque con la mano el lugar donde se guardan los objetos. • Diga: 'Turnémonos para guardar cosas en la canasta. ¿Quieres ir primero, o voy yo?' • Encomie a otros que están limpiando. • Pida a un hermano o amigo que ayude al niño a limpiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a limpiar el cuarto. Ponga las cosas y señale las etiquetas que corresponden. • Enseñe a su hijo a imitar a un amigo, hermano, padre o madre que está limpiando.



LIMPIAR (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Puede que su hijo quiera llamar la atención de un adulto, hermano o amigo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Túrnese con el niño para limpiar; dígame: 'Primero yo guardo un tren, luego tú guardas un tren'. También indíquele de forma visual dónde guardarlo señalando el recipiente o estante. • Encomie a un hermano o amigo que está limpiando. 'Mira, Timoteo guardó el coche en la caja', 'Samanta está ayudando a sus amigas a guardar las bloques', 'Mira, Vin guardó el libro en el estante', etc. • Haga que la limpieza sea divertida; pida que el niño escoja a un ayudante o compañero de limpieza, por ejemplo, un hermano, amigo, padre o madre. Uno trae la canasta y el otro la carga de juguetes, luego los dos cambian los papeles. • Déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero limpias, luego montas la bici con los amigos' como incentivo, o use otra actividad u objeto preferido. • Aliente el éxito; encomie a su hijo por limpiar. Déle palmadas en la espalda o choquen los cinco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Mencione si un hermano o amigo está colaborando y encomie rápidamente a su hijo si lo imita. 'Cristina está limpiando, mira qué bien que nos ayuda'. • Déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero limpias, luego ____'. • Recuerde a su hijo usar un gesto o palabras para pedir ayuda a un padre, madre, hermano o amigo de limpieza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir las instrucciones del tipo 'Primero/luego'. • Enseñe a su hijo a limpiar turnándose o colaborando con un amigo. • Enseñe a su hijo a pedir ayuda con gestos o con palabras, a un adulto, hermano o amigo.



VIAJAR EN COCHE

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere subirse al coche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Informe a su hijo adónde van; antes de que el niño acabe con su actividad actual, comuníquese que al poco tiempo irán a ____. Déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero subes al coche, luego puedes jugar con ____' y muéstrela un objeto o juguete muy preferido que podrá sostener mientras está en el coche. Haga que sea divertido ir al coche; dé a su hijo opciones divertidas: '¿Quieres dar brincos, saltar o volar como un avión para llegar al coche?' Dé opciones a su hijo sobre cosas que puede llevar en el coche: '¿Quieres llevarte un animal de peluche, Game Boy, libros o coches de juguete?' Obtenga un libro sobre viajar en coche; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo en forma regular, y deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: Away We Go: Sesame Beginnings to Go por Abigail Tabby; My Trusty Car Seat: Buckling Up for Safety por Stan y Jan Berenstain.) 	<ul style="list-style-type: none"> Pase por alto el comportamiento inapropiado, y recuerde a su hijo adónde van. Repita: 'Primero te subes al coche, luego puedes jugar con ____', y déle el objeto preferido para sostener mientras viajan en coche. Repita las opciones de maneras divertidas para llegar al coche. Ayude a su hijo a desplazarse hacia el coche y manténgase lo más tranquilo posible. Una vez que lleguen al coche, encómelo pronto diciendo: '¡Mira qué bien te portas! Estás sentado en tu asiento como un niño grande'. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a tomar una decisión sobre cómo ir al coche de una manera divertida: por ejemplo, volando, dando saltos o brincando. Enseñe a su hijo a sentarse primero y ponerse el cinturón de seguridad del asiento. Luego puede jugar con algo divertido mientras está en el coche.
<p>Su coche está muy caliente y su hijo no soporta el calor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Enfríe el coche; si están en casa, ponga el aire acondicionado del coche por un rato breve antes de subir. Enfríe el asiento; ponga una bolsa de hielo envuelta en un paño en el asiento de seguridad, o ponga un paño sobre el asiento si el hielo no está disponible. Guarde la bolsa de hielo en una pequeña refrigeradora de agua. Alivie la sed de su hijo/a; lleve un refresco que pueda tomar mientras viaja en coche. Alivie el calor; permita que su hijo/a se adhiera un "cold pack". Alivie el calor; deje que su hijo use una botella con rociador para salpicarse con agua. Ofrézcale un refresco; congele una botella de agua o jugo que puede descongelarse cuando no están en el coche. Ofrezca a su hijo el refresco medio líquido y medio hielo cuando vuelven al coche. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde a su hijo que usted ha enfriado el coche. Se puede instruir a su hijo a tocar el asiento para ver si se ha enfriado. Ofrézcale un refresco. Ofrézcale una botella de agua con rociador. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a quedarse sentado una vez que el coche se ha enfriado un tanto. Enseñe a su hijo a usar un "cold pack" o una botella de agua con rociador para enfriarse. Enseñe a su hijo a sentarse primero para luego tomar un refresco.



VIAJAR EN COCHE (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no entiende adónde va.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Planifique la transición; comience a contar los minutos al revés 5 minutos, más o menos, antes del fin de cada actividad y cada minuto después; diga a su hijo: '5 minutos más'. Use un cronómetro; fíjelo en 5 minutos y diga a su hijo que cuando suene la campana, la actividad estará acabada. Déle una advertencia antes de que suene el cronómetro. Informe a su hijo adónde van; antes de que su hijo acabe con la actividad actual, dígame que al poco tiempo se van a ____. Déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero subes al coche, luego vamos a ____'. Tal vez quiera darle un objeto o juguete muy preferido para sostener mientras viaja en coche. 	<ul style="list-style-type: none"> Muestre a su hijo un cronómetro, recuérdale que ya es hora de subir al coche y ayúdelo a ir al coche. Una vez que esté en el coche, encómielo enseguida, aun si usted tuvo que ayudarlo a subir. Pida que su hijo le repita adónde van, y si no se acuerda, repítale adónde van. Dé a su hijo un indicio diciéndole: 'Primero subes al coche, luego puedes jugar con ____'. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a escuchar el cronómetro y luego ir al coche. Enseñe a su hijo a pedir permiso para llevar un juguete al coche. Enseñe a su hijo a ir al coche. Enseñe a su hijo a repetirle adónde van.
<p>Su hijo/a se niega a subir al coche para que usted lo persiga o juegue, de modo que él o ella reciba atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aparte un momento para jugar con su hijo; dígame cuándo usted podrá jugar, como por ejemplo, a la 'caza', a hacer cosquillas, a correr con él o al escondite. Haga que sea divertido subir al coche; si están en casa, usted podría decirle: 'Vamos a ____ (por ej., echar una carrera, dar brincos, volar) para ir al coche'. Si están fuera de casa, podría decirle: 'Vamos a ____ (por ej., ir asidos de las manos y meneando los brazos, ir de puntillas o andar como un tren) para ir al coche'. Lleve en el coche algo divertido con el que el niño pueda jugar; déle una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego'; dígame: 'Primero subes al coche, luego vamos a ____'. Tal vez quiera darle un objeto o juguete muy preferido para sostener mientras viaja en coche. 	<ul style="list-style-type: none"> Muestre a su hijo un cronómetro y recuérdale que ya es hora de subir al coche, y ayúdelo a subir. Una vez que esté en el coche, encómielo enseguida, aun si usted tuvo que ayudarlo a subir. Dé a su hijo un indicio diciéndole: 'Primero subes al coche, luego puedes jugar con ____'. Valide el deseo de su hijo de jugar y dígame que puede jugar en otro momento, más tarde. Dígame algo parecido a lo siguiente: 'Sé que quieres jugar a ____ (por ej., caza, escondite, hacer cosquillas). Podemos jugar cuando lleguemos a casa. Ya es hora de subir al coche'. Rápidamente y sin emoción, ayude a su hijo a subir al coche, luego encómielo por sentarse en el asiento y déle un juguete con el que pueda jugar. Pase por alto el comportamiento inapropiado. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a ir al coche; pida que escoja una manera apropiada de ir al coche, como por ejemplo, dando brincos, volando o asidos de las manos. Enseñe a su hijo cuándo es hora de jugar, por ejemplo, a la caza, las cosquillas, a correr o al escondite. Enseñe a su hijo que cuando se sienta en el coche, puede jugar con un juguete.



VIAJAR EN COCHE (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere dejar de hacer lo que está haciendo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planifique la transición; comience a contar los minutos al revés 5 minutos, más o menos, antes del fin de cada actividad y cada minuto después; diga a su hijo: '5 minutos más', espere, y haga la cuenta cada minuto después. • Use un cronómetro; fijelo en 5 minutos y diga a su hijo que cuando suene la campana, la actividad estará acabada. Déle una advertencia antes de que suene el cronómetro. • Lleve consigo el objeto con que el niño está jugando si puede usarse en el coche, o lleve una parte del objeto. • Diga a su hijo cuándo puede volver a la actividad. Señale la hora en el reloj o el día en el calendario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestre al niño el cronómetro, recuérdale que ya es hora de subir al coche, y ayúdelo a subir. • Pregunte a su hijo/a si quiere llevar el juguete en el coche. • Diga a su hijo/a que puede seguir con la actividad cuando vuelvan a casa. Deje la actividad donde pueda verse para que él o ella perciba que todavía estará allí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escuchar el cronómetro y luego ir al coche. • Enseñe a su hijo a pedir permiso para llevar un juguete al coche. • Enseñe a su hijo a ir al coche. • Enseñe a su hijo que puede volver a la actividad en otro momento.



IR DE COMPRAS

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Si hijo quiere irse de la tienda o quiere volver a casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hagan una lista juntos; diga a su hijo de antemano lo que usted quiere hacer. Dibujen las 3 cosas que necesitan, y luego dibujen una casa para indicar que después que compren 'estas 3 cosas' (y mencione qué son), 'entonces volvemos a casa'. Obtenga un libro sobre hacer las compras; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo en forma regular, y deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: <u>Maisy Goes Shopping</u> por Lucy Cousins; <u>Just Shopping with Mom</u> por Mercer Mayer.) Planifique hacer las compras cuando su hijo haya descansado. Planifique hacer las compras cuando su hijo no tenga hambre. Haga las compras durante ratos breves y vaya aumentando la cantidad de tiempo poco a poco hasta 30 minutos a medida que su hijo experimente el éxito con plazos más breves. Si es necesario, comience con plazos de 5 minutos y vaya aumentando poco a poco la cantidad de tiempo que pasa en la tienda. Jueguen un juego al hacer las compras; busquen algo que sea rojo, algo que comience con 'A', algo que se bebe, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Valide los sentimientos de su hijo y repita lo que queda por comprarse en su lista. 'Veo que estás triste. Necesitamos hallar una cosa más. Primero hallamos _____, luego vamos a casa'. Dé a su hijo un recordatorio diciéndole: 'Primero pagamos, luego podemos ir al coche'. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a mirar los dibujos de las cosas que necesitan comprar y hacer una marca en la lista a medida que hallan cada cosa. Enseñe a su hijo que 'Primero hallamos todas las cosas de la lista, luego vamos a casa'.
<p>A su hijo no le gusta ir montado en el carrito de la tienda o en el cochecito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ofrezca opciones; dé a su hijo la opción de andar sosteniendo su dedo. A muchos niños no les gusta ir asidos de la mano de su padre o madre, pero sostendrán un dedo o el carrito. Distraiga a su hijo; si tiene que ir montado en el carrito o el cochecito, déle la opción de una cosa pequeña que puede sostener, como por ejemplo, una taza de jugo, galletitas saladas, un coche de juguete o una muñequita. Hagan marcas; dé a su hijo un cuaderno pequeño y un crayón para marcar las cosas de la lista. Dibuje 3 cosas que buscan para que él haga una marca en el dibujo una vez que la cosa se pone en el carrito. Jueguen un juego al hacer las compras; busquen algo que sea rojo, algo que comience con 'A', algo que se bebe, etc. Aliente el éxito; encomie a su hijo/a cuando se siente en forma apropiada o ande con usted sosteniendo el carrito, su mano o su dedo. 	<ul style="list-style-type: none"> Redirija a su hijo para que decida sostener el carrito. Señale al carrito a la vez que le recuerda que lo sostenga, o extiéndale su mano o dedo a la vez que le dice que lo sostenga. Valide los sentimientos de su hijo y luego dígame: 'Primero te sientes tranquilo en el carrito (o el cochecito), luego puedes tener _____ (por ejemplo, juguete, merienda, zumo)'. Muéstrele otra vez la lista de dibujos y recuérdale lo que queda por hallar. Pida su ayuda para ubicar estas cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a decidir si prefiere sostener su mano, su dedo o el lado del carrito. Enseñe a su hijo a sentarse tranquilo primero, luego puede tener _____. Enseñe a su hijo a hacer marcas en los dibujos de las 3 cosas en su lista de compras.



IR DE COMPRAS (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere juguetes u otras cosas que ve en los estantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aliente a su hijo; encómielo por andar tranquilamente con usted. • Obtenga un libro sobre ir de compras; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo en forma regular, y deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: <u>Maisy Goes Shopping</u> por Lucy Cousins; <u>Just Shopping with Mom</u> por Mercer Mayer.) • Hagan una lista; antes de ir de compras, haga una lista de lo que comprará en la tienda y repase la lista con su hijo. Haga dibujos simples en una hoja de papel para indicar lo que comprará, y muestre la lista a su hijo. • Hagan marcas; dé la 'lista de compras' a su hijo mientras están en la tienda y deje que haga marcas para indicar las cosas que se compran. Recalque que 'hoy solo compramos las cosas de la lista'. • Ofrezca opciones; antes de ir de compras, permita que su hijo escoja una cosa para comprar. Por ejemplo, su hijo puede escoger una merienda, el tipo de jabón de burbujas para el baño que prefiere o tal vez un juguete pequeño. Luego apunte esa cosa en la 'lista de compras'. También recalque que solo se comprarán las cosas de la lista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo que tiene una 'lista de compras'. • Valide los sentimientos de su hijo. Dígale: 'Sé que quieres mucho el _____. Tal vez otro día. Hoy compramos _____, _____ y _____'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escoger una cosa de la 'lista de compras' que quiere, antes de ir de compras. • Enseñe a su hijo a mirar la lista de compras y hacer marcas en las cosas a comprar a medida que las hallan.
<p>Su hijo quiere la atención de un adulto. Tal vez quiere jugar a la 'caza' o al escondite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aliente el éxito; dé atención a su hijo y encómielo por andar tranquilamente con usted. Recuerde hacer esto cada dos minutos. • Haga de su hijo un 'ayudante'. Dígale las cosas que deberá ayudarlo a encontrar y poner en el carrito. • Pida que su hijo lo ayude a poner las cosas en la cinta transportadora o el mostrador de la caja. • Aparte un momento para jugar juntos en casa, por ejemplo, jugar a la 'caza' o al escondite. • Aliente a su hijo mientras están haciendo compras. Busquen cosas juntos y conversen sobre lo que ven. Permita que su hijo sea su 'compañero de compras'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo las cosas que necesita ayuda para hallar. • Recuerde a su hijo que necesita ayuda para poner las cosas en el mostrador de la caja. • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Recuerde a su hijo que le diga: 'Quiero ayudar'. • Diga a su hijo/a cuándo jugará con él o ella. Dígale: 'Cuando volvamos a casa, podemos jugar a la caza o al escondite'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a ser un ayudante y ayudarlo a hallar las cosas. • Enseñe a su hijo a poner las cosas en el carrito. • Enseñe a su hijo a poner las cosas en el mostrador de la caja. • Enseñe a su hijo a decir: 'Quiero ayudar'.



IR DE COMPRAS (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no sabe por qué están en la tienda o cuánto tardarán en hacer las compras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Informe a su hijo de antemano lo que usted tiene planeado. Dibuje en un cuaderno pequeño las 3 cosas que necesita y luego dibuje una casa para indicar que después que compren 'estas 3 cosas —y mencione qué son— entonces volveremos a casa'. Obtenga un libro sobre ir de compras; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo en forma regular, y deje que se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: <u>Maisy Goes Shopping</u> por Lucy Cousins; <u>Just Shopping with Mom</u> por Mercer Mayer.) Planifique hacer las compras cuando su hijo haya descansado. Planifique hacer las compras cuando su hijo no tenga hambre. Haga que el rato de hacer las compras sea breve y divertido. Jueguen un juego al hacer las compras; busquen algo que sea rojo, algo que comience con 'A', algo que se bebe, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Valide los sentimientos de su hijo y repítale las cosas que quedan en la 'lista de compras'. 'Veo que te sientes perturbado. Necesitamos comprar una cosa más. Primero hallamos ____; luego vamos a casa'. Revise la lista entera. Apunte solo unas cuantas cosas en la lista, hasta que su hijo comprenda la rutina de hacer compras. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a mirar los dibujos de las cosas que necesitan comprar y a hacer marcas en la 'lista de compras' a medida que hallan cada cosa. Enseñe a su hijo que 'primero hallamos todas las cosas de la lista; luego vamos a casa'.
<p>Su hijo quiere ser levantado o cargado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ofrezca a su hijo la opción de caminar o ir montado en el carrito. Evite hacer las compras cuando su hijo/a está cansado o tiene hambre. Asegúrese que él o ella haya descansado y comido antes de hacer las compras. Aliente el éxito; encomie a su hijo por andar como un niño/a grande. Limite las expectativas; reduzca la duración del tiempo que tarda en hacer las compras para evitar cansar a su hijo. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde a su hijo que tiene la opción de caminar o ir en el carrito. Valide los sentimientos de su hijo diciéndole: 'Sé que quieres que yo te cargue, pero no puedo. Sé que estás triste, pero puedes andar asido de la mano conmigo o ir en el carrito, y yo te platicaré'. Déle abrazos de vez en cuando. Pregunte a su hijo si está cansado. Si la respuesta es sí, deje que vaya montado en el carrito. 	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a su hijo a caminar dentro de la tienda. Enseñe a su hijo a ir montado en el carrito. Enseñe a su hijo a decirle si está cansado.



RESTAURANTES

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere que un adulto juegue con él o quiere atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre comer en restaurantes; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre los restaurantes usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para comer en un restaurante. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: Barney and Baby Bop Go to the Restaurant por Lyrick Publishing; Cailou at a Fancy Restaurant por Sarah Margaret Johnson; Froggy Eats Out por Jonathan London.) • Lleve consigo actividades tranquilas e interactivas que usted y su hijo pueden hacer mientras esperan la comida, por ejemplo, papel y crayones, libros o un rompecabezas pequeño. • Haga que sea divertido quedarse sentado; converse con su hijo, juegue a juegos sencillos y dé atención positiva a su hijo por quedarse sentado. • Aliente el éxito; encomie a su hijo por quedarse sentado, por comer y/o por esperar para ir afuera. • Aliente el éxito; preste atención a su hijo y encómieles por quedarse sentado y comer en el restaurante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo los pasos que se deben seguir cuando se está en el restaurante. • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Repita las opciones de actividades tranquilas o juguetes con los que se puede jugar mientras se está esperando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escoger una actividad tranquila para jugar. Puede ser buena idea mostrarle las opciones para que le sea más fácil tomar la decisión, en vez de solo escuchar las opciones. • Enseñe a su hijo a revisar los pasos para comer en un restaurante. • Enseñe a su hijo a decir: 'Juega conmigo' para llamar la atención de un adulto.
<p>Su hijo quiere ir a otro lugar, ir a casa o salir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informe a su hijo los pasos que se siguen cuando se está en un restaurante: Primero pedimos la comida, dibujamos o leemos mientras la esperamos, comemos y luego pedimos el cheque, pagamos y volvemos a casa. • Obtenga un libro sobre comer en restaurantes; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre los restaurantes usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para comer en un restaurante. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: Barney and Baby Bop Go to the Restaurant por Lyrick Publishing; Cailou at a Fancy Restaurant por Sarah Margaret Johnson; Froggy Eats Out por Jonathan London.) • Diga a su hijo cuánto tiempo tendrá que esperar para irse o para salir y dar un paseo. • Dé a su hijo opciones de actividades tranquilas con alternativas mientras espera. Por ejemplo, papel y crayones, libros, un rompecabezas pequeño. • Vaya a un restaurante al aire libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo. Dígale algo parecido a: 'Veo que estás enojado. Primero pagamos, luego podemos irnos'. • Recuerde a su hijo los pasos que se siguen cuando se está en un restaurante. • Recuerde a su hijo sus opciones de actividades alternativas. • Señale a otras personas, sobre todo niños, que permanecen sentados educadamente en el restaurante. • Recuerde a su hijo a quedarse sentado tranquilamente por unos minutos, y luego a pedir permiso para dar un paseo afuera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a preguntar: '¿Cuánto tiempo más?' • Enseñe a su hijo a esperar tranquilamente mientras hace una actividad alternativa, como dibujar, leer o jugar con un juguete pequeño. • Enseñe a su hijo los pasos que se siguen cuando se está en un restaurante • Enseñe a su hijo que primero se queda sentado tranquilo; luego puede salir para dar un paseo. • Enseñe a su hijo a usar un tono tranquilo de voz para pedir permiso para dar un paseo afuera, a la vez que se queda sentado y tranquilo.



RESTAURANTES (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo tiene mucho hambre y no puede esperar hasta que llegue la comida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé a su hijo una merienda pequeña antes de la comida. • Lleve consigo una merienda pequeña al restaurante. • Distraiga a su hijo y juegue juegos sencillos o léale un libro mientras están esperando la comida. El juego de buscar cosas que la otra persona ha divisado es un juego muy bueno para los restaurantes. • Si su hijo tiene hambre, vaya a un restaurante donde sabe que recibirá la comida en poco tiempo. • Llame al restaurante de antemano para pedir un aperitivo para que esté listo cuando lleguen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunte a su hijo si tiene hambre. Si tiene, ofrézcale opciones de una merienda pequeña. • Pregunte a su hijo si quiere jugar un juego o leer un libro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escoger entre opciones de merienda. • Enseñe a su hijo a comer la merienda que ha escogido. • Enseñe a su hijo a escoger un juego para jugar o un libro para leer.
<p>No le gusta a su hijo quedarse sentado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practique el quedarse sentado en casa. • Saque una foto de su hijo cuando está sentado en una silla en casa, en la mesa donde se cena. Luego use esta foto de su hijo sentado para instruirle que se siente en la silla. Muestre la foto a su hijo y dígame: 'Primero te sientes —y toque el asiento de la silla—; luego comes (un alimento favorito)'. • Asegúrese que su hijo esté cómodo al sentarse. Por ejemplo, que esté en una posición estable en el asiento. Considere usar un asiento elevado para niños que se ajuste seguramente a la silla y deje suficiente espacio en la silla para los pies del niño. • Haga que sea divertido quedarse sentado; converse con su hijo, juegue a juegos sencillos y dé atención positiva a su hijo por quedarse sentado. • Obtenga un libro sobre comer en restaurantes; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre los restaurantes usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para comer en un restaurante. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: Barney and Baby Bop Go to the Restaurant por Lyrick Publishing; Cailou at a Fancy Restaurant por Sarah Margaret Johnson; Froggy Eats Out por Jonathan London.) • Aliente a su hijo y encómielo por quedarse sentado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado, si es posible, y señale a otras personas que están sentadas tranquila y educadamente. • Muestre a su hijo/a la foto de él o ella sentada en la silla para comer y dígame: 'Primero te sientas. Luego ____'. Muéstrole la merienda. • Quite el plato del alcance del niño, dígame que se siente y luego permita que coma una vez que esté sentado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a usar un asiento elevado, si es apropiado para su edad. • Enseñe a su hijo/a a mirar la foto de él o ella sentado/a y luego a sentarse.



IR AL MÉDICO

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo tiene miedo y quiere irse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre ir al médico; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre ir al médico usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para ir al médico. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. Lleve el libro consigo al consultorio del médico para revisarlo si es necesario. (Sugerencias de libros de cuentos: «La doctora Maisy» por Lucy Cousins; «Froggy va al médico» por Jonathan London; <u>Barney Goes to the Doctor</u> por Scholastic Inc.; <u>Blue's Checkup (Blue's Clues #13)</u> por Sarah Albee.) • Antes de ir al médico, haga de cuenta en casa que son un médico y un paciente. Practique con su hijo o use una muñeca como el paciente. • Discuta las palabras de sentimientos para que su hijo se exprese; por ejemplo, alegre, triste, asustado y entusiasmado. Dé un modelo de las expresiones de la cara o use dibujos o libros de cuentos para discutir los varios sentimientos. • Describa a su hijo algo que lo puede asustar a usted y dígame que cuando se respira profunda y lentamente, se ayuda a uno mismo a hacer lo que tiene miedo de hacer. • Permita que su hijo lleve un 'objeto de consuelo' al consultorio del médico, como por ejemplo, un animal de peluche, un juguete pequeño favorito, una taza para niños o una cobija. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo. Diga: 'Veo que tienes miedo. Yo me quedaré contigo en todo momento'. • Vuelva a leerle el cuento sobre ir al médico. • Diga a su hijo: 'Dime cómo te sientes'. Usted tal vez tenga que preguntarle: '¿Tienes miedo? Di miedo'. • Recuerde a su hijo que respire profunda y lentamente, y déle un ejemplo. • Pregunte a su hijo si quiere un animal de peluche para sostener, un juguete pequeño, una taza o una cobija. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a decirle cómo se siente. • Enseñe a su hijo a respirar lenta y profundamente. • Enseñe a su hijo a revisar los pasos en su libro sobre las visitas al médico.
<p>Su hijo quiere ser levantado o cargado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que su hijo le pida cargarlo en forma apropiada. • Si esto no es posible, o si usted quiere enseñarle a caminar solo, déle la opción de sostener su dedo, la correa de su bolsa o su cinturón. • Diga a su hijo que primero deberá entrar a la oficina del médico andando como un niño grande y, después que los dos se registran, puede sentarse en su regazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo que primero se lo pide a usted, y luego usted lo carga. Haga esto solo si es posible y si su hijo lo pide sin usar el comportamiento difícil. • Dé a su hijo la opción de sostener su mano, dedo, cinturón o la correa de su bolsa. • Recuerde a su hijo que primero camina, luego puede sentarse en su regazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras para pedir ser cargado, si es posible. • Enseñe a su hijo a escoger su mano, dedo, cinturón o correa de bolsa para sostenerla. • Enseñe a su hijo a caminar primero, luego sentarse en su regazo.



IR AL MÉDICO (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
Su hijo quiere que el adulto le preste atención.	<ul style="list-style-type: none"> • Explique a su hijo de antemano que cuando el médico entra al consultorio, primero mami o papi habla con él o ella, luego mami o papi puede jugar y hablar con el niño. • Encomie a su hijo cada tanto por hacer lo que el médico le pide o esperar tranquilamente. Traiga juguetes o libros que puede usar para jugar con su hijo mientras esperan. Anime a su hijo a jugar o mirar el libro mientras usted habla con el médico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Recuerde a su hijo que primero usted habla con el médico, luego puede hablar con su hijo y jugar con él. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a quedarse sentado o jugar tranquilamente mientras espera. • Enseñe a su hijo a decir 'Juega conmigo'.
Su hijo quiere irse o volver a casa.	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre ir al médico; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre ir al médico usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para ir al médico. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. Lleve el libro consigo al consultorio del médico para revisarlo si es necesario. (Sugerencias de libros de cuentos: «La doctora Maisy» por Lucy Cousins; «Froggy va al médico» por Jonathan London; <u>Barney Goes to the Doctor</u> por Scholastic Inc.; <u>Blue's Checkup (Blue's Clues #13)</u> por Sarah Albee.) • Explique a su hijo los pasos que se siguen durante la visita al médico: uno se registra, se sienta para esperar o jugar, se pesa en una balanza o báscula, se entra al consultorio del médico, se mide la presión sanguínea, que abraza suavemente el brazo, se espera al médico, el médico lo revisa, se paga la cuenta y se sube al coche. • Diga a su hijo cuánto tiempo tendrá que esperar antes de poder irse. Por ejemplo: 'Después que la doctora te revisa, solo tenemos que pagar y luego nos vamos'. • Aliente a su hijo y encómielo por intentar seguir los pasos de 'visitar al médico'. • Traiga varias cosas pequeñas con las que le gusta a su hijo jugar, y déle opciones de objetos para animarlo a quedarse. • Dígale que primero van al médico, luego van a hacer ____ (algo divertido). 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo los pasos que se siguen cuando se visita al médico. • Recuerde a su hijo cuánto tiempo tendrá que esperar antes de poder irse. • Dé a su hijo opciones para elegir cosas con las que puede jugar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir los pasos de la rutina de visitar al médico. • Enseñe a su hijo a escoger entre opciones de cosas con las que se puede jugar mientras se espera.



TOMAR MEDICINA

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>A su hijo le molesta tomar medicina o no le gusta el sabor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre tomar medicina; visite su biblioteca o librería local o la oficina de su pediatra, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre tomar medicina usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para tomar medicina. Lea su libro casero antes de la hora de tomar la medicina, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: « ¿No te sientes bien, Sam? » por Amy Hest; How Do Dinosaurs Get Well Soon? por Jane Yolen; Blue's Checkup (Blue's Clues #13) por Sarah Albee; Lion Who Had Asthma por Jonathan London.) • Dé la medicina a su hijo en combinación con algo que le gusta, como un jugo dulce o una merienda sabrosa. • Diga a su hijo que primero deberá tomarse la medicina y luego puede hacer ____ (algo divertido). • Haga que sea divertido tomar la medicina; si su hijo toma más de una medicina, pida que piense qué medicina quiere tomar primero, y luego usted intentará adivinar qué medicina va a tomar. • Juegue una carrera a su hijo/a; juegue un juego, y haga que él o ella intente tomarse la medicina antes de que usted complete 30 saltos o termine de cargar todos los platos en el lavaplatos. • Si usted, como padre o madre, también toma medicinas, tome su medicina a la vez que su hijo toma la suya y vea quién puede tomarse todas las medicinas primero. • Haga una 'tabla de medicinas' con una lista de las medicinas y las horas en que su hijo toma cada medicina. Cada día que el niño toma una medicina, puede poner una pegatina en su tabla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo. Dígale: 'Sé que no te gusta tomar la medicina. Pero tienes que tomártela ____ (para sentirte mejor, para respirar bien, para que tu estómago no se enferme)'. • Recuerde a su hijo que primero tiene que tomar la medicina, luego puede hacer ____ (algo divertido). • Recuerde a su hijo que puede poner una pegatina en la tabla cuando acabe de tomar la medicina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a usar una tabla para controlar los medicamentos, y hacer marcas en cada medicina después de tomarla. • Enseñe a su hijo que primero se tome la medicina, luego puede hacer ____ (algo divertido). • Enseñe a su hijo a tomarse la medicina.
<p>Su hijo quiere que el adulto le preste atención, por ejemplo, corre, quiere jugar a la 'caza', o se porta de forma tontilla para llamar la atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explique a su hijo que primero se toma la medicina, luego ambos pueden hacer ____ (una actividad divertida) juntos. Dígale: 'Primero veo que te tomes la medicina, luego podemos ____'. • Describa lo que su hijo hace correctamente y encómielo. • Haga una 'tabla de medicinas' con una lista de las medicinas y las horas en que su hijo toma cada medicina. Cada día que el niño toma una medicina, puede poner una pegatina en su tabla. Usted puede sostener las pegatinas, y dejar que él o ella escoja la pegatina que pondrá en cada punto de la tabla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Recuerde a su hijo que primero usted lo verá tomar la medicina, luego pueden ____. • Indique la tabla de medicina, recuérdale que se tome la medicina y haga una marca o ponga una pegatina en la tabla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a tomarse primero la medicina, luego puede ____. • Enseñe a su hijo a usar una tabla para controlar los medicamentos, y hacer marcas o poner pegatinas en la tabla después de tomar la medicina.



TOMAR MEDICINA (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere hacer otra cosa en vez de tomar la medicina, como por ejemplo, jugar, correr o jugar a la 'caza'.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diga a su hijo que primero deberá tomarse la medicina y luego puede hacer ____ (algo divertido). • Programe una hora para tomar medicina en un momento que permita hacer algo divertido después de tomarla. • Dé a su hijo opciones de cosas divertidas que puede hacer después de tomar la medicina. Dígale: 'Primero la medicina y luego puedes ____ o ____'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo que primero se toma la medicina y luego puede hacer ____ (algo divertido). 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a tomarse primero la medicina y luego puede hacer algo divertido.
<p>Su hijo no entiende por qué tiene que tomar la medicina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explique a su hijo para qué sirve la medicina. Podría decirle algo parecido a: 'Esta medicina te ayuda a sentirte bien. Cuando no tomas esta medicina, puede que ____'. • Explique a su hijo que primero se toma la medicina, luego puede hacer ____ (una actividad divertida). • Obtenga un libro sobre tomar medicina; visite su biblioteca o librería local o la oficina de su pediatra, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre tomar medicina usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para tomar medicina. Lea su libro casero antes de la hora de tomar la medicina, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: « ¿No te sientes bien, Sam? » por Amy Hest; How Do Dinosaurs Get Well Soon? por Jane Yolen; Blue's Checkup (Blue's Clues #13) por Sarah Albee; Lion Who Had Asthma por Jonathan London.) • Explique a su hijo que a veces usted también ha tenido que tomar medicina y luego déle un ejemplo de la medicina que tenía que tomar y por qué. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo por qué tiene que tomar la medicina. 'Esta medicina te ayuda a sentirte bien. Cuando no tomas esta medicina, puede que ____ (se te hace difícil respirar, se te enferma el estómago)'. • Recuerde a su hijo que primero se toma la medicina y luego puede hacer ____ (algo divertido). 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo que primero se toma la medicina y luego puede hacer ____ (algo divertido). • Enseñe a su hijo que la medicina lo ayuda a sentirse mejor.



BAÑARSE

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>A su hijo le encanta bañarse y no quiere salir de la bañera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use un cronómetro; diga a su hijo que tiene ____ minutos para bañarse y luego será hora de _____. Planifique algo divertido justo después del baño. • Planifique algo que le divierte o entusiasma a su hijo después del baño y dígame: 'Primero el baño, luego ____ (actividad divertida). • Dé a su hijo una advertencia que el tiempo para bañarse se acabará pronto. Dígame: 'En 5 minutos será hora de salir del baño y hacer ____'. Cuando quedan 2 minutos, dígaselo otra vez. Finalmente, cuando queda 1 minuto dígame por última vez. Cuando es hora de salir, dígame: 'Ya es hora de salir y ____'. Luego ayúdele a salir de la bañera rápida y seguramente, y haga que sea divertido secarse. • Haga que sea divertido secarse; dé a su hijo opciones como esta: '¿Quieres que yo te seque primero los brazos o las piernas?' (o, la barriga o el cabello). • Déle un pijama especial con el color o el personaje preferido del niño. Recuérdale que cuando acaba de bañarse, se pondrá el pijama _____. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestre el cronómetro a su hijo, y recuérdale que ya es hora de salir y ayudarlo. • Recuérdale sobre la actividad divertida que seguirá el baño. • Recuérdale del pijama preferido que usará después de bañarse. • Recuérdale que le diga a usted la parte que quiere que le seque primero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a salir cuando suena el cronómetro, luego puede hacer ____ (actividad divertida). • Enseñe a su hijo a escoger la parte del cuerpo que quiere secar primero, segundo o tercero.
<p>Su hijo quiere jugar y salpica mucha agua fuera de la bañera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga una cortina de vinilo transparente para la ducha y ciérrela para jugar con el agua. • Explique a su hijo/a que primero necesita la ayuda de mami o papi para bañarlo mientras se mantiene quieto, luego usted cerrará la cortina transparente y él o ella podrá jugar a salpicar agua. • Coloque toallas al lado de la bañera y después del baño, pida que su hijo ayude a secar el agua del piso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo que necesita quedarse sentado o de pie sin moverse mientras usted lo lava rápidamente, luego puede salpicar agua con la cortina cerrada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a quedarse sentado o de pie sin moverse mientras usted lo baña. • Enseñe a su hijo a cerrar primero la cortina, luego jugar a salpicar agua. • Enseñe a su hijo a secar el piso con su ayuda usando las toallas.
<p>A su hijo no le gusta tener agua o jabón en los ojos, de modo que lucha para no lavarse el cabello.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use un visor de plástico de modo que el agua y el jabón no corran a los ojos de su hijo. • Use gafas para nadar de plástico de modo que el agua y el jabón no corran a los ojos de su hijo. • Dé a su hijo la opción de usar el visor o las gafas. • Deje que su hijo sostenga un paño para la cara encima de los ojos, incline la cabeza para atrás y use un vaso para enjuagar el cabello. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dé un modelo de inclinar la cabeza para atrás. • Valide los sentimientos de su hijo: 'Sé que no soportas tener agua en los ojos. Intentaré evitar que el agua te caiga en los ojos'. • Pregunte a su hijo si necesita un paño para la cara, visor o gafas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a inclinar la cabeza para atrás. • Enseñe a su hijo a escoger entre un visor de plástico, gafas para nadar o un paño para sostener sobre la cara.



BAÑARSE (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>A su hijo no le gusta bañarse y quiere salir de la bañera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre el bañarse; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre el baño usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para bañarse. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. Si quiere, podría laminar el libro o cubrirlo con papel de contacto transparente, y usarlo durante el baño. (Sugerencias de libros de cuentos: «Maisy se baña» por Lucy Cousins; «Clifford y la hora del baño» por Norman Bridwell; <u>Just Me in the Tub</u> por Mercer Mayer; <u>Spot's Bath</u> por Eric Hill; <u>Froggy Takes a Bath</u> por Jonathan London; <u>Cailou Time for Bath</u> por Christine L'Heureux; <u>This is the Way We Take a Bath</u> por Ken Wilson-Max.) • Lave a su hijo rápidamente para minimizar el tiempo que pasa en el agua. • Dé a su hijo la opción de sentarse o quedarse de pie para lavarse. • Obtenga juguetes divertidos para jugar en el baño y dé a su hijo opciones sobre con qué jugar en el baño. • Use tintas para el baño o el colorante de alimentos para colorear el agua del baño. Deje que su hijo escoja el color. También se pueden hacer experimentos con los colores agregando varios para ver qué color le dan al agua. • Dé a su hijo la opción de ducharse o tener un 'baño-ducha'. Se tapona la bañera de modo que se llene de agua a la vez que el niño se ducha. • Use un jabón que cambia de color o tiene varios olores. • Cante una canción juguetona o juegue algún juego con su hijo para que el tiempo del baño sea más divertido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo: 'Sé que no te gusta bañarte. Podemos lavarte rápido'. Luego haga cada paso rápidamente a la vez que describe cada paso. • Recuerde a su hijo los pasos para bañarse. • Pregunte a su hijo si quiere quedarse de pie o sentarse para lavarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir los pasos para bañarse. • Enseñe a su hijo a escoger entre varias opciones: sentarse o quedarse de pie para lavarse, usar burbujas o colorantes, ducharse, bañarse o tener un 'baño-ducha'.



BAÑARSE (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo se porta de una manera tontilla o alborotadora para llamar la atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre el bañarse; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre el baño usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para bañarse. Lea su libro casero en forma regular, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. Si quiere, podría laminar el libro o cubrirlo con papel de contacto transparente, y usarlo durante el baño. (Sugerencias de libros de cuentos: «Maisy se baña» por Lucy Cousins; «Clifford y la hora del baño» por Norman Bridwell; <u>Just Me in the Tub</u> por Mercer Mayer; <u>Spot's Bath</u> por Eric Hill; <u>Froggy Takes a Bath</u> por Jonathan London; <u>Cailou Time for Bath</u> por Christine L'Heureux; <u>This is the Way We Take a Bath</u> por Ken Wilson-Max.) • Aparte un momento para jugar con su hijo; dígame cuándo podrá jugar, por ejemplo, haciendo cosquillas o muecas, u otra actividad preferida después del baño. • Use un cronómetro; fíjelo en 5 minutos y explique a su hijo que cuando suena la campana se acaba el tiempo para bañarse; déle una advertencia antes de que suene la campana. • Ponga en la bañera algo interesante con lo que pueden jugar juntos. Dé una instrucción del tipo 'Primero esto, luego aquello' a su hijo al decirle: 'Primero te metes a la bañera, luego vamos a _____', y usted podría darle un objeto o juguete preferido con el que puede jugar mientras está en la bañera. • Aliente el éxito; dé a su hijo mucha atención por hacer lo que se espera, por ejemplo, meterse a la bañera correctamente, ayudarlo a lavarlo, jugar con los juguetes de una manera correcta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Recuerde a su hijo lo que necesita hacer: 'Primero _____, luego puedes jugar con _____ (por ejemplo, juguete preferido para el baño) conmigo'. • Recuerde a su hijo que cuando suena el cronómetro, el tiempo del baño ya ha acabado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo el horario y las expectativas claras para el tiempo de bañarse. • Enseñe a su hijo/a que usted puede jugar con él o ella si primero se sienta y se lava.



USAR EL EXCUSADO Y LAVARSE LAS MANOS

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere usar el excusado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre usar el excusado; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro con fotos reales sobre usar el excusado. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para usar el excusado. Lea su libro casero antes de usar el excusado, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: «El entrenamiento de Dora» por Melissa Torres; «Mi bacinica y yo (para ella) » por Alona Frankel; «Mi bacinica y yo (para él) » por Alona Frankel; New Potty por Mercer Mayer; I Can Go Potty por Bonnie Worth; My Potty and I por Stan and Jan Berenstain; Rugrat's Potty Book: A Baby's Got to Go por Kathi Wagner; Potty Time with Elmo por Staff of Publications International.) • Use un horario con la rutina para usar el baño usando fotos reales. • Alivie la tensión; deje que su hijo lleve un juguete o libro preferido al baño o ponga música suave. • Dé pasos pequeños; al principio, pida que su hijo nada más entre al cuarto de baño, tal vez para lavarse las manos. • Aliente a su hijo; encómielo por quedarse en el baño. • Mantenga las visitas al baño muy breves al principio, sobre todo cuando su hijo empieza a aprender a usar el excusado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reasegure a su hijo y dígame: 'Yo te ayudo', 'Vamos a traer tu juguete', o '¿Me puedes ayudar a poner la música?' • Recuerde a su hijo que use palabras o gestos para pedir ayuda. • Dé instrucciones a su hijo: 'Miremos el horario para ver qué hacer luego'. • Encomie a su hijo por quedarse en el baño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo la rutina de usar el excusado. • Enseñe a su hijo a usar palabras o gestos para pedir ayuda. Él o ella toma la mano de mami o papi.
<p>Su hijo quiere atención y/o quiere que alguien lo acompañe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quédese cerca de su hijo o en la puerta. Vaya aumentando la distancia poco a poco a través del tiempo. • Diga a su hijo que usted está esperando justo afuera de la puerta o en la entrada. • Recuérdole con una instrucción verbal del tipo 'Primero/luego': 'Primero usas el excusado, luego yo te ayudo', o si su hijo puede usarlo sin ayuda, 'Primero usas el excusado y te lavas las manos, luego juego contigo'. • Reasegure a su hijo diciéndole que recibirá ayuda cuando acabe con la tarea. 'Estaré aquí cerca cuando hayas acabado'. • Use un cronómetro; fíjelo en un minuto y mire para ver cómo le va a su hijo. Repita esto cada minuto que dure la tarea. • Aliente todos los intentos; encómielo por lavarse las manos y/o sentarse en el excusado como un niño/a grande. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Recuérdole con una instrucción del tipo 'Primero/luego': 'Primero usas el excusado; luego te lavas las manos con mami o papi' sin mirarlo directamente a los ojos, y luego váyase. • Encómiele mucho cuando se sienta en el excusado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir la instrucción verbal del tipo 'Primero/luego': 'Primero usas el excusado; luego ____.' • Enseñe a su hijo que usted volverá cuando suene el cronómetro, y déjelo cerca de su hijo para que pueda ver que pasa el tiempo.



USAR EL EXCUSADO Y LAVARSE LAS MANOS (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere lavarse las manos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre el lavado de manos; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre el lavado de manos usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos para lavarse las manos. Lea su libro casero antes de lavarse las manos, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: « ¡Gérmenes en tus manos! » por Wendy Wakefield; «Esos desagradables detestables sucios completamente asquerosos pero...invisibles gérmenes» por Judith Rice.) • Demuestre los pasos; use una ayuda visual de la secuencia para lavarse las manos que indique los pasos. Use fotos de cada paso de la rutina del lavado de manos. Si las fotos están laminadas o se fijan con Velcro, su hijo puede quitar la foto o darla vuelta para indicar que ha completado el paso. • Refuerce el lavado de manos con algo divertido; diga a su hijo/a que puede hacer algo divertido después de lavarse las manos. • Haga que sea divertido lavarse las manos; decore el área del fregadero o pileta con los personajes favoritos de su hijo. • Cante una canción divertida acerca del lavado de manos para animar a su hijo a lavarse. • Aliente a su hijo; encómielo por todos los intentos de lavarse las manos. • Asegúrese que su hijo puede alcanzar el fregadero o pileta cómodamente usando un taburete, banquito o escabel. • Use un jabón que sea más interesante para su hijo, como jabón perfumado. • Deje que su hijo juegue en el fregadero o pileta después de lavarse las manos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diga a su hijo: 'Yo te ayudo. Abre tú la llave o canilla, y te doy el jabón'. • Déle una instrucción del tipo 'Primero/luego': 'Primero te lavas las manos, luego ____'. • Cuente con su hijo cuántos pasos más quedan por hacer o cuántas veces necesita frotar las manos. Por ejemplo: 'Bueno, ponte el jabón, ahora frota 1-2-3'. Haga que la rutina sea divertida o juguetona. • Recuerde a su hijo que podrá hacer algo divertido después de lavarse las manos. • Encómielo por completar cada paso. • Encómielo por lavarse las manos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir los pasos del lavado de manos.



LAS HORAS DE ACOSTARSE, DORMIR O TOMAR LA SIESTA

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>A su hijo no le gusta la siesta o dormirse, o no está cansado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un libro sobre la siesta o el acostarse; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre el dormir usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos del libro para dormirse. Lea su libro casero antes de la siesta o la hora de acostarse, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: «Buenas noches a todos» por Sandra Boynton; «Clifford y la hora de dormir» por Norman Bridwell; «A la cama con Maisy» por Lucy Cousins; Froggy Goes to Bed por Jonathan London; Time for Bed por Mem Fox; Just Go to Bed por Mercer Mayer; My Big Boy Bed por Eve Bunting; Big Enough for Bed (Sesame Street Series) por Apple Jordan; Good Night Maisy por Lucy Cousins; Going to My Big Bed!: Barney's Little Lessons por Cheryl Berk; Just a Nap por Mercer Mayer.) • Fije un cronómetro y diga a su hijo que cuando suene el cronómetro, ya habrá acabado la hora de la siesta. • Deje que su hijo use un objeto preferido asociado al dormir, como por ejemplo, un animal de peluche, almohada, cobija, etc. • Dé a su hijo actividades tranquilas alternativas si no está cansado. • Déle una instrucción verbal o visual del tipo 'Primero/luego': 'Primero te duermes, luego _____'. • Programe una actividad divertida después de la siesta, y use cuentos y/o instrucciones del tipo 'Primero/luego' ('Primero te duermes, luego verás los dibujos animados por la mañana') para recordarle el horario, antes de la hora de dormir. • Intente oscurecer el cuarto o el área donde su hijo duerme. • Cuando su hijo esté acostado y tranquilo bajo una cobija, ofrezca frotarle la espalda durante un rato breve, luego váyase por unos minutos. Mientras su hijo todavía esté acostado y tranquilo, vuelva para frotarle la espalda; haga esto de vez en cuando. • Permita que su hijo mire un libro o haga una actividad tranquila mientras se queda en la cama para la siesta o a la noche. • Ponga música suave. • Mantenga una hora estable para acostarse, aun durante los fines de semana. • Puede que su hijo ya no necesite las siestas, tal vez simplemente necesita acostarse un poco más temprano por la noche. • Encomie a su hijo por descansar tranquilo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo una actividad preferida o divertida que podrá hacer luego. • Diga a su hijo: 'Primero quédate tranquilo, luego te froto la espalda'. Espere a que su hijo se tranquilice. Esto no reforzará el comportamiento difícil si el niño está tranquilo. • Valide los sentimientos de su hijo y ofrézcale una alternativa. 'Sé que esto se te hace difícil. Quieres jugar, pero es hora de descansar. Puedes acostarte, y cuando estés tranquilo me siento contigo, o puedes mirar un libro'. • Ofrezca a su hijo una opción de actividades tranquilas alternativas, como por ejemplo, un animal de peluche, libro, útiles para colorear, pelota suave, etc. Dígale: 'Primero descansas tranquilo; luego puedes _____ o _____'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a quedarse en la cama y descansar o dormir. • Enseñe a su hijo a pedir que se le frote la espalda. • Enseñe a su hijo a escoger una actividad tranquila.



LAS HORAS DE ACOSTARSE, DORMIR O TOMAR LA SIESTA (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere la atención de un adulto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé una instrucción verbal o visual del tipo 'Primero/luego': 'Primero te duermes, luego te froto la espalda'. • Ponga al niño en un lugar que presente un mínimo de distracciones y 'escapatorias'. • Frote la espalda de su hijo y vaya alejándose poco a poco; aumente la distancia a través del tiempo. • Ofrezcale la opción de una muñeca, animal de peluche u objeto de consuelo con el que pueda jugar. • A la hora de la siesta, programe una actividad breve y divertida con el niño después de la siesta para que pueda pasar un rato con mami o papi. • Encómielo por descansar tranquilo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dé una instrucción del tipo 'Primero/luego' para recordarle: 'Primero descansas o te acuestas, luego puedo ir para frotarte la espalda'. • Ofrezcale opciones para objetos de consuelo'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo que si primero descansa y está tranquilo, luego mami o papi le frotará la espalda. • Enseñe a su hijo a frotar la espalda de una muñeca beba o animal de peluche. • Enseñe a su hijo a escoger un objeto de consuelo con el que descansar.
<p>Su hijo/a quiere dormirse con usted o quiere que usted se acueste junto a él o ella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lea un cuento sencillo sobre la siesta o el acostarse; visite su biblioteca o librería local, obtenga un libro sobre el tema, léalo a su hijo y luego sugiera a su hijo/a que puede hacer su propio libro sobre el dormir usando fotos reales. Saque fotos, haga el revelado y fije varias hojas de papel con grapas para hacer un libro para su hijo, en el que se fijarán las fotos y se escribirán los pasos del libro para dormirse. Lea su libro casero antes de la siesta o la hora de acostarse, y deje que su hijo/a se lo lea a usted. (Sugerencias de libros de cuentos: «Buenas noches a todos» por Sandra Boynton; «Clifford y la hora de dormir» por Norman Bridwell; «A la cama con Maisy» por Lucy Cousins; <u>Froggy Goes to Bed</u> por Jonathan London; <u>Time for Bed</u> por Mem Fox; <u>Just Go to Bed</u> por Mercer Mayer; <u>My Big Boy Bed</u> por Eve Bunting; <u>Big Enough for Bed (Sesame Street Series)</u> por Apple Jordan; <u>Good Night Maisy</u> por Lucy Cousins; <u>Going to My Big Bed!</u>; <u>Barney's Little Lessons</u> por Cheryl Berk; <u>Just a Nap</u> por Mercer Mayer.) • Permita que su hijo lleve uno de sus animales de peluche a la cama como compañía. Puede ser buena idea darle un animal grande para que se sienta más consolado, como si alguien estuviera cerca. • Durante la primera semana o un poco más, usted puede sentarse en el cuarto del niño mientras se duerme, decirle buenas noches e irse. No se olvide de decirle buenas noches, y deje que el niño lo vea irse. Durante varios días, vaya alejando poco a poco su silla para que esté más cerca de la puerta. Una vez que se va, no vuelva a entrar al cuarto. Si su hijo necesita consuelo, háblele desde el otro lado de la puerta. • Use una tabla de tareas para registrar cuándo su hijo duerme en su propia cama. Apunte en la tabla: '¡Puedo dormir en mi propia cama!' Fije en la tabla una foto de su hijo/a en su cama. En las mañanas cuando su hijo se despierta en su propia cama, celebre su éxito y permita que su hijo ponga una pegatina o calcomanía en la tabla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo para comunicarle que usted comprende, y luego repítale que usted tiene cama propia y que él o ella también tiene cama propia. • Si su hijo se levanta de la cama, llévelo tranquila y suavemente a su cama, dígame buenas noches y salga del cuarto. • Ofrezcale opciones de animales de peluche con los que puede dormirse. • Recuerde a su hijo/a que ya es un niño/a grande y que necesita quedarse en su propia cama hasta que vea el sol por la ventana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a dormir en su propia cama.



LAS HORAS DE ACOSTARSE, DORMIR O TOMAR LA SIESTA (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo encuentra dificultades para tranquilizarse o sosegar para dormir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrezcase para poner música, mecer a su hijo o frotarle la espalda usando una instrucción verbal o visual del tipo 'Primero/luego': 'Primero te acuestas, luego puedo frotarte la espalda o mecerte un rato'. • Ponga al niño en un lugar que presente un mínimo de distracciones y 'escapatorias'. • Ofrezcale la opción de una muñeca o animal de peluche con el que dormirse. • Encómielo por descansar tranquilo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dígame: 'Primero te acuestas tranquilo, luego yo pongo la música (o te froto la espalda o te mezo)'. • Ofrezcale opciones para objetos de consuelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a descansar tranquilo primero, y luego mami o papi pondrá la música y le frotará la espalda o lo mecerá. • Enseñe a su hijo a frotarle la espalda a una muñeca beba o animal de peluche. • Enseñe a su hijo a escoger entre varias opciones de objetos de consuelo.

El sueño puede ser un problema complejo, tanto para los adultos como para los niños. Recomendamos leer el siguiente libro para hallar más estrategias relacionadas a cuestiones del sueño:

Durand, V. Mark. (1998). *Sleep better! A guide to improving sleep for children with special needs*. Baltimore: Brookes Publishing.



CUANDO LOS PAPÁS NO PUEDEN JUGAR (ESTÁN HACIENDO QUEHACERES, HABLANDO POR TELÉFONO, ETC.)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo quiere que usted le preste atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare una caja pequeña de juguetes divertidos y guárdela cerca del teléfono o en un lugar fácil de alcanzar. Si usted necesita hacer una llamada o completar una tarea sin distracciones, su hijo puede jugar con los juguetes de la caja pequeña. • Mientras usted está trabajando o hablando por teléfono, haga una pausa cada tanto, encomie a su hijo por esperar y jugar en forma apropiada y recuérdale que usted jugará con él o ella cuando haya acabado. • Explique a su hijo que usted necesita trabajar o hablar a solas por un ratito y, si es posible, fije un cronómetro. Cuando suene, haga una pausa y juegue con su hijo, y encómielo por jugar a solas. • Diga a su hijo: 'Primero necesito ____; luego podemos jugar a ____'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pase por alto el comportamiento inapropiado. • Recuerde a su hijo que juegue tranquilamente con la caja pequeña de juguetes divertidos. • Muestre el cronómetro a su hijo y dígame cuánto tiempo más tendrá que esperar antes de que los dos puedan jugar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo/a a decir 'Juega conmigo'. Luego juegue con él o ella por un ratito y fije el cronómetro. • Enseñe a su hijo a esperar hasta que suene el cronómetro para volver a jugar con usted. • Enseñe a su hijo a jugar cerca con una caja pequeña de juguetes.
<p>Su hijo quiere hablar por teléfono.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explique a su hijo/a que a veces el teléfono es solo para mami o papi, pero que cuando llama la abuelita, otro pariente o un amigo especial, entonces él o ella también puede hablar. • Si es necesario, planifique momentos cuando su hijo pueda hablar con un abuelo, otro pariente o un amigo especial. • Prepare una caja pequeña de juguetes divertidos y guárdela cerca del teléfono o en un lugar fácil de alcanzar. Si usted necesita conversar sin distracciones, su hijo puede jugar con los juguetes de la caja pequeña. • Disponga un teléfono de juguete para que su hijo pueda hablar mientras usted también está hablando por teléfono. • Recuerde a su hijo/a que primero mami o papi habla por teléfono y luego, si el niño/a puede hablar con este individuo, se le permitirá hablar por teléfono. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo. 'Veo que quieres hablar'. Si se trata de una persona con quien el niño puede hablar, dígame: 'Primero yo hablo, luego tú puedes hablar'. Si es otra persona, dígame: 'Primero yo hablo, luego podemos llamar a ____'. • Recuerde a su hijo el usar palabras o gestos para decir 'Déjame hablar por favor'. • Déle el teléfono de juguete para hablar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a hablar usando su teléfono de juguete mientras usted está hablando. • Enseñe a su hijo/a que primero usted habla y luego él o ella puede hablar. • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras apropiadas para decir: 'Déjame hablar por teléfono por favor'. Vaya aumentando sus expectativas poco a poco a medida que el niño aprende el uso de esta habilidad. Dígame algo parecido a: 'En ____ minutos te dejo hablar por teléfono'.



CUANDO LOS PAPÁS NO PUEDEN JUGAR (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>A su hijo no le gusta esperar hasta que usted acabe de hablar para obtener un objeto o una actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare una caja pequeña de juguetes divertidos y guárdela cerca del teléfono o en un lugar fácil de alcanzar. Si usted necesita hacer una llamada o completar una tarea sin distracciones, su hijo puede jugar con los juguetes de la caja pequeña. • Mientras usted está trabajando o hablando por teléfono, haga una pausa cada tanto, encomie a su hijo por esperar y jugar en forma apropiada y recuérdale que usted jugará con él o ella cuando haya acabado. • Explique a su hijo que usted necesita trabajar o hablar a solas por un ratito y, si es posible, fije un cronómetro. Cuando suene, haga una pausa y juegue con su hijo, y encómiele por jugar a solas. • Antes de empezar la tarea o hacer la llamada, pregunte a su hijo si necesita algo y explíquele que usted necesita trabajar o hablar por teléfono y que podrá volver a ayudarlo más tarde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo: 'Sé que se te hace difícil esperar; acabaré con esto en ____ minutos', y fije el cronómetro. • Instruya a su hijo a que mire el cronómetro y recuérdale cuánto tiempo queda. • Recuerde a su hijo sus opciones de cosas con las que puede jugar mientras usted está ocupado. • Recuerde a su hijo que use gestos o palabras para decir: 'Juega conmigo'. Luego juegue con él o ella por un ratito si se lo dice y fije el cronómetro otra vez. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a esperar, usando un cronómetro. • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras apropiadas para decir: 'Juega conmigo'. Vaya aumentando sus expectativas poco a poco a medida que el niño aprende el uso de esta habilidad. Dígame algo parecido a: 'En ____ minutos jugaré contigo'.
<p>Su hijo necesita su ayuda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si su hijo necesita ayuda con algo que no puede esperar, deje lo que estaba haciendo y ayúdelo, explique a su hijo que necesita trabajar o hablar por teléfono y que puede ayudarlo más tarde. • Prepare una caja pequeña de juguetes divertidos y guárdela cerca del teléfono o en un lugar fácil de alcanzar. Si usted necesita hacer una llamada o completar una tarea sin distracciones, su hijo puede jugar con los juguetes de la caja pequeña. • Mientras usted está trabajando o hablando por teléfono, haga una pausa cada tanto, encomie a su hijo por esperar y jugar en forma apropiada y recuérdale que usted jugará con él o ella cuando haya acabado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instruya a su hijo a que use gestos o palabras para decir 'Ayúdame' y luego ayúdelo. • Recuerde a su hijo que juegue y ofrézcale la caja de juguetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras para decir: 'Ayúdame'.
<p>Su hijo no sabe qué debería hacer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé a su hijo algunas opciones de actividades independientes antes de empezar los quehaceres o la llamada, como por ejemplo colorear, jugar con la computadora, los juguetes preferidos o una pizarra. • Saque 3 cajas que contienen juguetes y haga que su hijo juegue en el piso cerca de usted. • Mientras usted está trabajando o hablando por teléfono, haga una pausa cada tanto, encomie a su hijo por esperar y jugar en forma apropiada y recuérdale que usted jugará con él o ella cuando haya acabado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Repítale las opciones. • Indique a su hijo con un gesto que juegue con una de las 3 cajas de juguetes que usted ha dispuesto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escoger entre varias opciones de cosas con las que puede jugar mientras usted está ocupado. Antes de empezar los quehaceres o la llamada, asegúrese que el niño haya escogido algo y empezado a jugar.



LAS TRANSICIONES: DESPLAZARSE DE UN LUGAR O ACTIVIDAD A OTRA

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no quiere dejar de hacer lo que está haciendo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prepare a su hijo para una transición dándole una advertencia 5 minutos, más o menos, antes del fin de una actividad y cada minuto después. Diga a su hijo: '5 minutos más, luego es hora de ____', '3 minutos más, luego es hora de ____'. • Diga a su hijo que mañana volverá a esta actividad. Dígale: 'Haremos esto mañana'. • Use un cronómetro, fíjelo en 5 minutos y diga a su hijo que cuando suene la campana la actividad está acabada; dé a su hijo una advertencia antes de que suene el cronómetro. Dígale: '1 minuto más, luego la campana y es hora de acabar'. • Haga que su hijo realice la transición junto con un amigo, un hermano o usted. • Use un calendario para mostrar al niño cuándo ocurrirán las actividades divertidas con un hermano/a. Deje que el niño cuente los días haciendo marcas en el calendario. • Pida que su hijo guarde los materiales de juego o ayúdele a hacerlo. Jueguen un juego de turnarse limpiando. • Encomie a su hijo por guardar los materiales. • Encomie a su hijo por ir a la siguiente actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valide los sentimientos de su hijo. 'Sé que te gusta ____; vamos a hacerlo mañana'. • Explique a su hijo cuándo podrá volver a hacer la actividad al fijar una foto o dejar que su hijo fije la foto de la actividad en un horario para el día siguiente o en un calendario. • Diga a su hijo: 'Sé que te gusta mucho ____, pero te divertirá _____. Yo puedo ayudarte a ir a _____, o puedes ir sin ayuda'. Haga una pausa, y luego ayude a su hijo si es necesario y encómieles inmediatamente. • Redirija a su hijo para enfocarse en el horario visual y la actividad divertida que podrá hacer luego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras para pedir un minuto más o un turno más, y luego hacer la transición. • Enseñe a su hijo a seguir el horario visual y pronosticar cuándo se repetirá la actividad. • Enseñe a su hijo a escoger una actividad preferida y/o a una persona con quien podrá jugar en la siguiente actividad.
<p>Su hijo no quiere dejar a mami o papi para ir a la guardería o el preescolar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use el cuento 'Voy al preescolar' en casa y en la escuela. Este cuento puede bajarse de la página "Practical Strategies" (Estrategias prácticas) de la sección "Resources" (Recursos) del sitio de Internet http://www.vanderbilt.edu/csefel/. • El padre o la madre puede llevar al niño a la puerta o al área designada para las despedidas, y decirle brevemente: 'Hasta luego' y 'te veo después de las clases'. • Consuele a su hijo y reasegúrele que alguien, mami o papi, lo recogerá después de clase. • Deje que su hijo lleve un objeto de consuelo de la casa y lo sostenga durante el día. • Asígnele una tarea divertida al momento de entrar al aula. • Encuentre a un amigo de la clase que pueda saludar cada día a su hijo. • Deje que su hijo guarde una foto de su padre o madre en su cajita o su bolsillo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explique a su hijo cómo usar gestos o palabras para despedirse de su padre o madre al decir adiós con la mano y esperar que su padre o madre se despida de él. • Ayude a su hijo a entrar al aula. • Consuele al niño diciéndole: 'Volverás a ver a mami o papi después de las clases'. • Si el niño está perturbado, léale el cuento 'Voy al preescolar'. • Redirija a su hijo con un objeto de consuelo y permítale llevarlo consigo a la siguiente actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras para pedir un abrazo o sentarse en el regazo de mami o papi. • Enseñe a su hijo a seguir el horario visual y pronosticar cuándo su padre o madre se lo llevará. • Enseñe a su hijo a usar gestos o palabras para despedirse. Haga el gesto con sus manos encima de las del niño si es necesario, para luego encomiar a su hijo por decir adiós.



LAS TRANSICIONES: DESPLAZARSE DE UN LUGAR O ACTIVIDAD A OTRA (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>A su hijo no le gusta la siguiente actividad, o no quiere participar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informe a su hijo de la transición más o menos 5 minutos antes del fin de la actividad y cada minuto después. Dígale: '____ minutos más'. • Use un cronómetro, fíjelo en 5 minutos y diga a su hijo que cuando suena la campana la actividad se acabará, y déle una advertencia antes de que suene. • Siga a su hijo durante la transición y hasta la siguiente actividad. • Dé a su hijo una tarea especial que podrá hacer en la siguiente actividad. Si es necesario, recuérdelo con una foto, un dibujo o un objeto. • Use una foto o un objeto que represente un área o actividad para instruir a su hijo a realizar la transición esperada. Esto es especialmente útil si su hijo necesita ir a un lugar o actividad en la que suele experimentar el comportamiento difícil. • Haga que su hijo vaya con un hermano, padre o madre asidos de las manos o sosteniendo un dedo. • Asegure que haya algo divertido para su hijo en la siguiente actividad, como una tarea especial o algo que le interesa a su hijo. Explíquelo lo que será la siguiente actividad. • Ayude a su hijo a encontrar algo divertido en la siguiente actividad. • Déle opciones sobre dónde sentarse, con qué o con quién jugar en la siguiente actividad. • Use una actividad divertida para la transición, como 'moverse como una rana a ____', 'dar saltos en un pie a ____', 'moverse como un tren a ____' o cantar una canción sobre la siguiente actividad. • Use un horario visual con fotos; saque fotos de su rutina diaria, exhibalo en un lugar fácil de alcanzar y repase el horario con su hijo cada día para que pueda pronosticar eventos posteriores durante el día. • Encomie a su hijo por ir a la siguiente actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a su hijo la tarea especial que podrá hacer en la siguiente actividad. Si es necesario, ofrézcale un recordatorio con una foto o un objeto. • Use una foto de algo divertido en la siguiente actividad y dígame: 'Primero ____; luego ____'. • Redirija a su hijo diciéndole exactamente qué quiere que haga, y pase por alto el comportamiento inapropiado cuando sea posible. • Instruya a un hermano que muestre al niño adónde ir o que tome su mano para ayudarlo. • Recuerde al niño de la expectativa indicando una foto, mostrándole un objeto que se usará en la siguiente actividad o indicando con un gesto adónde usted quiere que vaya. • Recuerde al niño que escoja una opción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a escoger con qué y con quién jugará en la siguiente actividad. • Enseñe a su hijo a realizar la transición usando las estrategias de prevención ya descritas.



LAS TRANSICIONES: DESPLAZARSE DE UN LUGAR O ACTIVIDAD A OTRA (CONTINUACIÓN)

¿Por qué podría mi hijo estar haciendo esto?	¿Qué puedo hacer para prevenir el comportamiento difícil?	¿Qué puedo hacer si el comportamiento difícil ocurre?	¿Qué nuevas habilidades necesito enseñar?
<p>Su hijo no entiende adónde debería ir o qué debería hacer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disponga la siguiente actividad de antemano de modo que cuando su hijo realice la transición, todo esté listo y la actividad pueda comenzar enseñada. • Dé a su hijo una 'actividad de transición' para reducir la cantidad de tiempo que está esperando. Por ejemplo, puede mirar un libro mientras espera, cantar una canción, jugar con títeres mientras está sentado, mirar fotos, etc. • Dé a su hijo una ayuda visual, ya sea un dibujo, foto u objeto real, para llevar a la siguiente actividad e indicarle adónde debe ir y qué debe hacer. • Use un horario visual con fotos; saque fotos de su rutina diaria y exhibalo en un lugar fácil de alcanzar. Repase el horario con su hijo diariamente para que pueda pronosticar eventos posteriores durante el día. • Explique un paso a la vez al dar instrucciones a su hijo. Por ejemplo, si usted quiere que su hijo lleve la mochila y guarde la caja del almuerzo dentro de ella, dígame primero: 'Tráeme tu mochila' y espere que vuelva con la mochila. Luego dígame: 'Pon tu almuerzo dentro de la mochila' a la vez que le da la caja del almuerzo e indica la mochila. 	<ul style="list-style-type: none"> • Redirija a su hijo en forma verbal y con una foto u objeto visual para indicarle qué debería hacer o recordarle de la siguiente actividad; ayúdele a hacerlo exitosamente, si es necesario, y luego encómiele inmediatamente. • Dé un ejemplo del comportamiento esperado. • Si es posible, señale a un hermano/a que está realizando la transición en forma apropiada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir el horario visual con fotos. • Enseñe a su hijo a realizar la transición llevando una foto u objeto que representa la siguiente actividad. • Enseñe a su hijo a imitar a los hermanos, un padre o madre. • Enseñe a su hijo a escoger una 'actividad de transición' mientras espera la siguiente actividad.
<p>Su hijo se porta en forma tontilla o se resiste a cooperar para llamar la atención de los compañeros o adultos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé a su hijo algo para llevar a la siguiente actividad. • Deje que su hijo escoja a un hermano, mami o papi con quien quiere ir a la siguiente actividad, por ejemplo, sosteniéndoles las manos. • Deje que su hijo vaya moviéndose como un animal, por ejemplo, dando saltos como una rana, arrastrándose como una tortuga, etc. • Siga a su hijo durante la transición para darle recordatorios y encomiarlo. • Permita que su hijo haga algo especial en la siguiente actividad, por ejemplo, sentarse al lado de un amigo, mami o papi, o ayudar con una actividad preferida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a su hijo o recuérdole la manera de ir a la siguiente área o actividad. • Déle algo para llevar, por ejemplo, una foto del lugar adonde va o un objeto que usará en la siguiente actividad. • Pase por alto el comportamiento inapropiado y encomie a un hermano, padre o madre que está realizando la transición en forma apropiada. • Recuerde a su hijo que ande correctamente y déle un ejemplo, luego recuérdole que puede sentarse al lado de un amigo, mami o papi en la siguiente actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñe a su hijo a seguir el horario visual con fotos. • Enseñe a su hijo a realizar la transición moviéndose de una 'manera especial' (brincando, arrastrándose o dando saltos) para que la transición sea más divertida. • Enseñe a su hijo a escoger a un amigo, mami o papi para ir con él o ella a la siguiente actividad.

