

Apoyos visuales para rutinas, horarios y transiciones

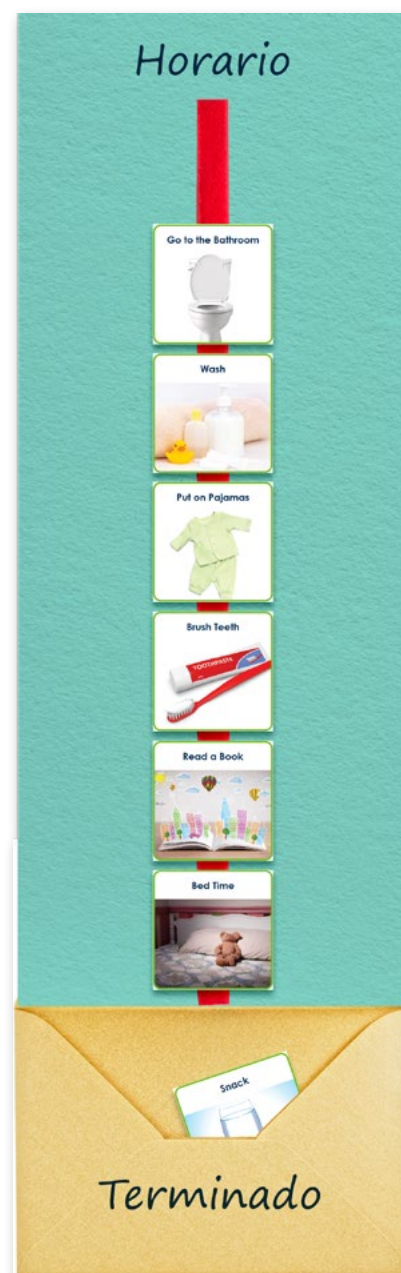
Introducción

Los apoyos visuales pueden ayudarles a los niños a aprender nuevas habilidades e impedir las conductas desafiantes. Estos apoyos ayudan a los más pequeños a aprender y seguir rutinas, ayudándoles a comprender lo que está pasando “ahora” y que pasara “después.” Sirven como recordatorio de instrucciones verbales y ayudan a los niños a saber exactamente lo que se les espera.

Utiliza las siguientes tarjetas visuales y plantillas para desarrollar los apoyos visuales que funcionen para tu hijo y familia.



Horario visual



Horarios visuales

El uso de un horario visual en casa les entrega a los niños pequeños predictibilidad (es decir, saben que actividad o rutina viene y cuando) y constancia (es decir, el horario de las actividades o rutinas es el mismo). Los horarios visuales les ayudan a los niños a saber cómo será su día, indicando cuando ocurrirán las actividades o rutinas. ¡Estas tarjetas visuales facilitarán este proceso!

Crear un horario visual

1. **Identifica cuando necesitas un horario visual.** Un horario visual podría esbozar partes de un día, medio día o todo el día. Elige los momentos en el día cuando tu hijo podría necesitar más apoyo para participar en las actividades o manejar las transiciones.
2. **Enumera los pasos** que quieres que tu hijo siga. Por ejemplo, para una rutina nocturna, podrías enumerar:

- ir al baño
- bañarse
- ponerse pijama
- lavarse los dientes
- leer un cuento
- dormir

¡CONSEJO! Estructura el día para que las actividades divertidas sigan a las actividades más difíciles. Por ejemplo, podrías colocar ordenar justo antes de salir afuera o lavarse los dientes antes de leer cuentos.

3. **Recorta las tarjetas.** Opcional: Imprime las tarjetas en cartulina, adhiérelas a papel más grueso, láminala, o hazlas más resistente con cinta o papel autoadhesivo transparente.
4. **Selecciona las tarjetas visuales** para el horario que deseas crear. *¿No ves el apoyo visual que necesitas? Es fácil crear tus propios apoyos. Instrucciones en la página 4.*
5. **¡Utiliza tu creatividad!** Usa cinta, Velcro o imanes para colocar las tarjetas en el orden deseado. Las familias encuentran que los carteles, carpetas, o cuadros de bolsillos colgantes funcionan excelente para los horarios visuales.

¡CONSEJO! Los horarios funcionan mejor cuando los niños pueden ver que hayan terminado una actividad. Aquí van unas ideas:

- Crea un bolsillo al final que representa “terminado” o “listo.” Coloca las imágenes en el sobre o bolsillo al terminar.
- Crea un horario con imágenes que se pueden sacar.
- Si tu horario es en formato de libro, da vuelta la página.
- Utiliza un marcador de posición (como un perro de ropa o clip) que puede moverse entre las imágenes.

6. **Cuelga el horario.** Coloca el horario al nivel del niño en un lugar donde frecuentan (por ej., la cocina) para promover el uso constante. ¡Usa el horario como parte de tu rutina diaria!



Modo de uso

- ▶ **Enséñale a tu hijo a usar el horario**, explicando y demostrando como usar las imágenes.
- ▶ **Refiere al horario visual** durante el día (e.g., “Acabamos de llegar a casa, vamos a revisar tu horario para ver que viene ahora”).
- ▶ **Habla sobre el horario** (e.g., “Mira, ya te vestiste. ¡Ahora es el momento del desayuno!”).
- ▶ **¡Hazlo activo!** Enséñale a tu hijo a indicar lo que ha terminado. Podrían darle vuelta a la imagen o sacarla del horario y colocarla en el bolsillo “terminado” según la configuración de tu horario.
- ▶ **¡Celebra!** Asegúrate de celebrar tus éxitos y los de tu hijo. Reconoce y ofrece retroalimentación positiva a tu hijo después de las actividades o rutinas, especialmente aquellas no tan divertidas (e.g., “¡Ordenaste! ¡Debes sentirte muy orgulloso!” o “Tus dientes están muy limpios ahora. ¡Eres muy sano!”).

Tableros de primero/después

Los tableros de primero/después se pueden usar para muchos fines. Pueden usarse para:

- ▶ Facilitar la transición de una actividad a otra. Por ejemplo, “Primero ordenar, después jugar afuera”.
- ▶ Divide las rutinas en pasos más pequeños. Por ejemplo, “Ir al baño y lavarse las manos, después lavarse los dientes”.
- ▶ Anima a los niños a hacer tareas que podrían no disfrutar para poder hacer algo más entretenido. Por ejemplo, “Primero lávate los dientes, y después puedes tener tu Tablet”.



Crear un tablero primero/después

1. **Recorta las tarjetas.** Opcional: Imprime las tarjetas en cartulina, adhiérelas a papel más grueso, laminálas, o hazlas más resistente con cinta o papel autoadhesivo transparente.
2. **Selecciona las tarjetas visuales** que representan las actividades que necesitas. *¿No ves el apoyo visual que necesitas? Es fácil crear tus propios apoyos. Instrucciones en la página 4.*
3. **Crea los tableros.** Imprime las plantillas en las páginas 5 y 6, o ¡crea tus propias plantillas!
 - Usa una carpeta, ficha grande (4x6), o un pedazo de cartulina. Debe ser lo suficiente grande para colocar varias imágenes.
 - Divide el tablero en dos secciones con una línea vertical, para crear una sección PRIMERO y una sección DESPUÉS. Escribe “Primero” en una sección, y “Después” en la otra.
4. **Coloca las tarjetas.** Si puedes, usa pedacitos de Velcro al dorso de las imágenes.

¡CONSEJO! El Velcro tiene un lado suave y un lado áspero. Asegúrate de usar el mismo lado en todas las imágenes. Después, coloca el otro lado de Velcro en ambas secciones del tablero Primero/Después.

Modo de uso

- **¡Pruébalo!** Cuando usas el tablero Primero/Después con tu hijo, coloca una actividad preferida en el lado “después” del tablero. Esto aumentará la probabilidad de que el niño complete las actividades en el lado “primero” del tablero. Ve los ejemplos a continuación:



- **Dale vuelta a la imagen** en la medida que se termine cada actividad para indicar que la actividad fue “terminada”. Si colocas un pedazo de Velcro en la parte delantera de la imagen, puedes darle vuelta y pegarla al tablero.
- **¡Celebra!** Reconoce y ofrece retroalimentación positiva a tu hijo después de completar la “primera” actividad y transiciona a la siguiente (e.g., “Te lavaste las manos y ¡ahora podemos comer nuestra merienda deliciosa! ¡Qué grande que eres!” O “Te pusiste el pijama, y ahora podemos leer un cuento juntos. ¡Gracias por ser tan colaborador a la hora de dormir!”).

Crea tus propias tarjetas visuales

*¿No ves una imagen que desees o una que corresponde a tu actividad?
Es fácil crear tus propios apoyos.*

1. **Identifica los pasos** en tu rutina que no tienen imágenes correspondientes.
2. **Con las tarjetas en blanco** en la página 9, puedes:
 - dibujar una imagen
 - adjuntar una foto
 - recortar y adjuntar una imagen de una revista



¡CONSEJO! Además de los apoyos visuales que hemos entregado, podrías desear agregar imágenes más específicas para ayudar a tu hijo. Por ejemplo, si tu hijo recibe terapia de fonoaudiología, saca una foto de la fonoaudióloga de tu hijo y utilízala a cambio de la imagen nuestra. Si tu hijo toma el bus escolar, saca una foto de un bus que puedes usar con la imagen de ir a la escuela.

3. **Etiqueta la imagen.** Escribe en la plantilla, o en el caso de la plantilla electrónica, escribe el nombre de la rutina. Por ejemplo, si dibujaste una imagen para ir a caminar, etiqueta la imagen “ir a caminar”.
4. **Recorta** la nueva imagen y agrégala a tu horario visual o tablero primero/después.

¡CONSEJO! Recuerda que mientras más específica la imagen a tu hijo y sus rutinas diarias, más fácil será enseñarle a tu hijo los pasos y a seguir la rutina.

Primero

Después

Primero

Después

Después

Primero

Bañarse



Ir al baño



Lavarse los dientes



Lavarse las manos



Vestirse



Ponerse pijama



Jugar afuera



Jugar adentro



Aprendizaje



Leer un cuento



Tiempo de pantalla/TV



Escuela/salacuna



Parar



Listo



5 minutos más



Esperar



Medicina/Tratamiento



Terapia



Comida



Merienda



Sentarse en la mesa



Acostarse



Descanso



Dormir



Ordenar