

Tarjetas de horario

Las tarjetas de horario son una gran manera de crear una rutina estructurada y predecible para su hijo en casa. Ellas ayudan a los niños a entender qué esperar durante el día, promueven independencia y pueden ser herramientas útiles para administrar el tiempo y transiciones.

Materiales necesarios

- Tarjetas de horario impresas o dibujadas a mano con varias actividades diarias
- Un área de exhibición (por ejemplo, un tablero de anuncios, refrigerador o pared)
- Tiras de velcro o imanes (opcional, dependiendo de cómo esté planeando exhibir las tarjetas)

Preparar sus tarjetas de horario

- Escoja las tarjetas de horario que mejor coincidan con la rutina diaria de su hijo. Ejemplos pueden incluir “Desayuno,” “Waterford Upstart,” “Jugar afuera,” “Almuerzo,” “Tiempo de quietud,”.
- Coloque las tarjetas en el orden en que sucederán durante el día. Puede personalizar esto basado en la rutina de su familia.

Crear un área de exhibición

- Escoja un lugar en su casa en donde el horario pueda ser visible para su hijo. Esto podría ser en su habitación, en un área común como la cocina o en dondequiera que se reúna la familia típicamente.
- Si va a usar velcro o imanes, sujete un lado a la parte de atrás de cada tarjeta de horario y el otro al área de exhibición.

Presente el horario a su hijo

- Explíquelo a su hijo cómo es que el horario le va a ayudar a saber qué esperar durante el día.
- Condúzcalo a través del orden de las actividades, señalando cada tarjeta de horario sobre la marcha.

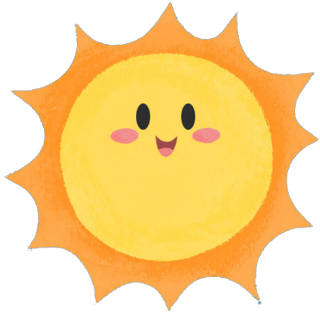
Use el horario para apoyar las transiciones

- Antes de transicionar de una actividad a la siguiente, recuérdale a su hijo de lo que sigue refiriéndose al horario.
- Alabe a su hijo por ir de una actividad a otra exitosamente.

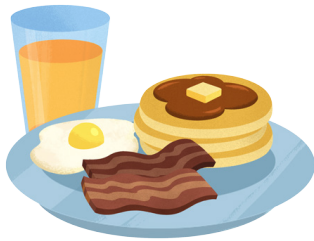
Tips para el éxito

- Aun cuando el horario proporciona estructura, es importante permanecer flexible. Si los planes cambian, muéstrole a su hijo cómo ajustar las tarjetas de horario para reflejar el nuevo plan.
- Anime a su hijo a involucrarse en el proceso, lo cual le puede ayudar a adaptarse a los cambios.
- Al final del día, repase el horario con su hijo. Hablen acerca de lo que disfrutó y pregúntele si hay algo que le gustaría agregar o cambiar para el siguiente día.
- Al ir cambiando la rutina o intereses de su hijo, actualice las tarjetas de horario para reflejar sus actividades nuevas. Esto mantiene el horario relevante e interesante.
- Use el horario a diario para establecer una rutina fuerte.
- Permita que su hijo le ayude a crear y organizar el horario. Esto le da un sentido de posesión y responsabilidad.
- Celebre los éxitos de su hijo con el horario para animarlo a usarlo continuamente.

Tarjetas de horario



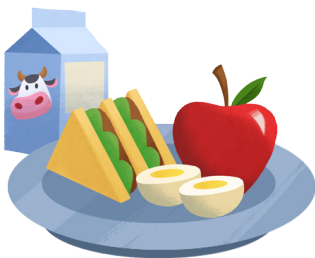
¡Despertarse!



Desayunar



**Waterford
Upstart**



Almuerzo

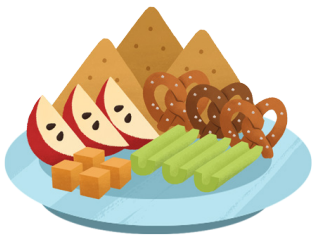
Tarjetas de horario



Jugar afuera



Tiempo de quietud



Tiempo de refrigerio

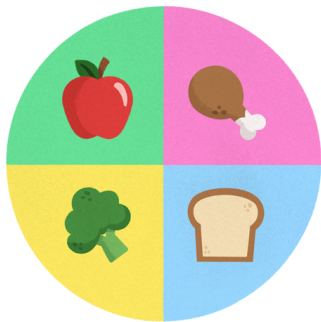


Artes y manualidades

Tarjetas de horario



Música y movimiento



Cena



Tiempo de cuentos



Hora de dormir

Cree sus propias tarjetas de horario
