

EJEMPLOS DE RUTINA

RUTINA 1

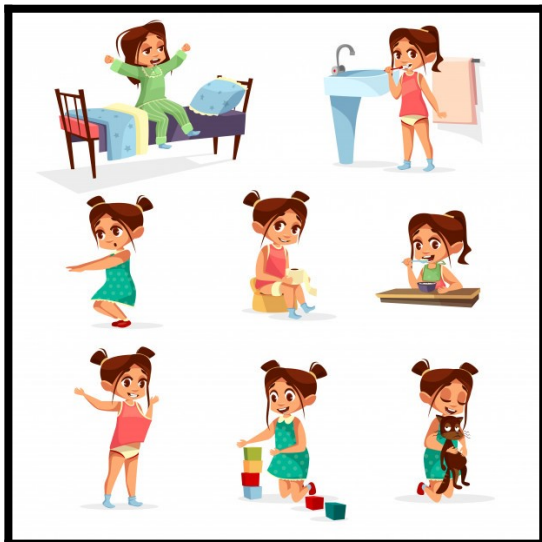
- ♦ Levantarse
- ♦ Bañarse
- ♦ Vestirse
- ♦ Desayunar
- ♦ Salir para la escuela

RUTINA 2

- ♦ Escuela
- ♦ Trabajo en salón
- ♦ Recreo (comer algo)
- ♦ Trabajo en la silla del salón
- ♦ Regreso a casa

RUTINA 3

- ♦ Almorzar
- ♦ Ver TV
- ♦ Montar bicicleta
- ♦ Jugar
- ♦ Cenar
- ♦ Irse a dormir



COMO SE CONSTRUYE UNA RUTINA Y QUE ELEMENTOS REQUERIMOS

ELEMENTOS DE LA RUTINA

1. Compromiso: los familiares y personas que va a ejecutar las actividades no necesita cambiar hábitos diarios sino simplemente que se organicen y mantengan estables.
2. Disciplina: constancia y perseverancia, es fundamental en el proceso, la rigurosidad en hacer la planeación de las actividades en familia .
3. Amor: es la base de cada proceso o actividad, es necesario para vincularnos de manera afectiva y efectiva con nuestro niño. Exigencia con amor.

CREACIÓN DE LA RUTINA:

1. **Agenda Visual:** debe ser creada con objetos concretos o con imágenes de los objetos o las personas implicadas en tal acción. Ejemplo : pictogramas.
2. **Instrucción:** la presentación de la imagen debe ir acompañada de una orden clara o comando de acción.. Ejemplo: Recogee... Que falta...Donde esta... Vamos a...
3. **Ejecución:** debe estar dividida en pasos sencillos, dependerá del nivel de funcionamiento y comprensión del niño.
 - ♦ Fije la mirada del niño y la suya, comando (MIRAME).
 - ♦ Organice los espacios
 - ♦ Cada rutina debe tener un referente o estímulo.
 - ♦ Fije respuestas verbales y no verbales



INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACIÓN ESPECIAL

EQUIPO ESPECIALIZADO PSICOLOGOS -IPHE

Estela E. Espinosa

Nedelsy Herrera

Pedro Fajardo

Ivonne Guevara

Yamileth Sánchez

TRABAJANDO LOS BERRINCHES Y RUTINAS DIARIAS EN LOS NIÑOS CON TEA



¿Cómo trabajar el Berrinche y Crear una rutina en mi hijo?

BERRINCHE

- ♦ El berrinche se da posterior a una solicitud no accedida.
- ♦ Es importante identificar si es berrinche o crisis comportamental.
- ♦ La crisis comportamental puede darse por razones multifactoriales (algo desconocido o no acostumbrado) y por razones neuro sensoriales (multitud de personas o ruidos).
- ♦ Se debe prevenir el berrinche y para ello se debe conocer bien al niño.
- ♦ Lo primero es anticipar al niño, se puede trabajar con imágenes que pueden ser dibujos simples o fotos del lugar en donde regularmente hace berrinche.



- ♦ Se le explica a donde irán, se le explica que debe estar contento desde que llega hasta que sale, incluso se puede hacer modelamiento (mostrarle como hacer con ejemplo personal).
- ♦ Si es repetitivo en comportamientos disruptivos en determinados lugares, se debe realizar con actividades estructuradas con pasos. Lo puede realizar en apoyo de un especialista en psicología que lo orientará en la ejecución del programa.

REGLAS FUNDAMENTALES DEL BERRINCHE SON LAS SIGUIENTES:

1. Mantener la calma, no alterarse ni gritar, no llorar etc.
2. No acceder nunca a lo solicitado que disparo el berrinche, no encontrar disculpas ni mucho menos sentirse culpable.
3. Desde el principio advertir si es posible una crisis en ese lugar en particular.
4. Tener voz firme para intentar contener el berrinche antes de iniciado.



CREAR RUTINAS:

Son patrones de comportamiento en la cotidianidad, es esencial para el establecimiento de orden y organización.

- ♦ Secuencias de actividades y momentos específicos del diario vivir.
- ♦ El énfasis en la constancia y en la perseverancia en las actividades que realizamos forman hábitos saludables en nuestros niños, así como su adaptación a contextos de rigor como la escuela.
- ♦ Una rutina no busca que el niño actúe como robot, sino que puedan aprender a autorregularse, ya que la rutina en ellos baja la ansiedad y mejoran su comportamiento.
- ♦ Estas actividades se diseñan como actividades MACRO O MICRO, entonces MACRO es la rutina completa de un día y MICRO es la agenda visual de una actividad específica. Ejemplo: Lavado de manos.

