

Blogs Niños con necesidades especiales

Ayuda para niños pequeños con discapacidades durante tiempos difíciles. Estructura y rutinas

Entre la crisis del COVID-19, como padre, madre o cuidador de un niño pequeño con necesidades especiales que antes asistía a un centro de guardería o programa preescolar o recibía otros servicios, usted tal vez ahora se encuentre cuidando a su niño en casa con pocas formas de apoyo fuera de su familia. Y esto puede sentirse abrumador.

Sabemos que los niños pequeños se desarrollan bien en ambientes previsibles. Cuando un niño sabe qué va a pasar, se siente confiado y capaz de hacer lo esperado y participar apropiadamente. El salón de clases o la guardería de su hijo utiliza estrategias de este tipo todos los días. Las rutinas de la junta de la mañana, las meriendas, hacer fila y la hora de juego dan apoyo a los niños ya que ocurren de casi la misma manera día por día. Los niños captan el sentido del horario a través de la repetición, pero a menudo se les recuerda de estas rutinas con señales visuales y recordatorios verbales.

Aunque todos los niños sacan provecho de las rutinas constantes, muchos niños con discapacidades dependen de ellas aún más. A algunos niños con discapacidades se les hace difícil el cambio, así que es clave mantener lo previsible de las transiciones. Otros niños tal vez tengan dificultades para entender las instrucciones verbales; a ellos les resultan muy útiles las instrucciones visuales y lo previsible en las rutinas diarias. Algunos niños con discapacidades cognitivas experimentan problemas a la hora de entender los conceptos del pasado, el presente y el futuro, y se fijan en los eventos predecibles para notar el paso del tiempo.

Entonces, si usted se enfrenta con la necesidad de hacer más estructurado el día de su hijo, a continuación le damos un plan sencillo con varios pasos para agregar algo de estructura a su nueva realidad. Al comenzar, recuerde que los cambios deben de funcionar bien para usted y su familia. Probablemente, por ahora hay muchas cosas que le exigen su tiempo y atención. Comience con algo que no sea muy ambicioso y fortalezca lo que ha aprendido, cuando pueda, si es que puede. Cualquier esfuerzo que usted haga es motivo de orgullo en estos tiempos difíciles.

Prepararse para comenzar el día

Lo mejor que pueda, trate de mantener las rutinas de la mañana (despertarse, comer, vestirse) lo más similar posible a lo que hacían antes. Aunque pueda parecer que a veces no hay por qué levantarse, lavar los trastes del desayuno o vestirse a la misma hora, estos eventos le indican a su niño pequeño que el día está comenzando. Mantener esas rutinas es consolador y reasegurador.

Escoger un comienzo y un fin para su día

Si usted trata de estructurar su día desde las 5:00 a.m. hasta la medianoche, ¡en poco tiempo estará agotado! Un día típico de una guardería o clase preescolar empieza a las 8:00 o 9:00 a.m. y termina a las 3:00 o 4:00 p.m., o más temprano si es un programa de medio día. Determine cuánto tiempo en el día de su hijo era programado o estructurado *antes* de que ustedes estuvieran en casa, y comience con esas mismas horas o menos.

Establecer un horario

Puede ser útil crear un horario mientras usted tenga tiempo para pensar sin interrupción, como cuando los niños están dormidos. Puede ser que esto tome tiempo, y puede comenzar con hacer una lluvia de ideas. También es buena idea hablar de sus ideas con amigos o familiares.

Al hacer sus planes, podría utilizar notitas adhesivas, papel de un cuaderno y un lápiz, o un documento electrónico para crear varios horarios diferentes hasta que encuentre uno que sirva mejor para usted.

Al hacer sus planes, tenga en mente los siguientes consejos:

Considere la cantidad de tiempo que su hijo puede prestar atención, además de su propia necesidad de independencia y tiempo para trabajar. Al principio, haga planes para plazos de 30 minutos. Si eso le parece demasiado tiempo, trate de usar plazos de 20 minutos; si estos parecen muy poco tiempo, haga sus planes con bloques de 45 minutos.

Estos son algunos ejemplos de maneras de equilibrar varios tipos de actividades de su horario:

- Después de una actividad de mucha energía, como Go Noodle, haga una actividad tranquila como leer.
- Además de una actividad independiente, como ver televisión, planee una actividad liderada por un adulto, como usar FaceTime para hablar con la abuelita.

- Si hacen una actividad dentro de casa, como un juego de mesa, también hagan otra actividad afuera, como dibujar con tiza en la acera.
- Junto con las actividades de cuidar las necesidades personales, como la merienda o la siesta, agregue otras de aprender, como jugar o dibujar.

Al hacer sus planes, recuerde que lo que elija debe de ser algo que funcione para usted y toda su familia. Tal vez se encuentre con *más* tiempo que lo normal para jugar con su hijo, o en cambio podría descubrir que el trabajo y otras obligaciones le requieren mucha atención. Forme un plan que tome en cuenta las necesidades de todos y recuerde que usted ya está trabajando mucho por lidiar con una situación difícil. No es necesario sentirse culpable por no hacer lo suficiente.

Comunicarle a su hijo el horario que ha creado

Los adultos utilizamos cosas como los calendarios y relojes para llevar la cuenta de nuestro día. Los niños pequeños, inclusive los con discapacidades, también necesitan estar al tanto del paso del tiempo y comprender qué está pasando, aunque muchas veces las cosas de adultos no les sirven. Más bien, use los siguientes pasos:

- Hacer un horario visual con dibujos, imágenes de *clip art* en la computadora o fotos. Si usted tiene acceso a una impresora, utilice sus fotos o *clip art* que encuentre en línea para crear un horario visual. Por ejemplo, una foto del lugar de su hijo en la mesa puede representar el almuerzo. Las fichas o tarjetitas de cualquier tamaño son ideales para fijar sus imágenes, pero cualquier tipo de papel puede servir también. Al crear cosas, no tenga estrés por hacerlo todo “perfecto”.
- Fijar el horario en un lugar que ustedes ven a menudo y al nivel de los ojos de su niño, como en el refrigerador o la puerta de entrada.
- Escoja un sonido común para acompañar una transición en el horario. Por ejemplo, suene una campana, cante una canción sencilla o ponga su aparato “smart” del hogar para que suene una alarma. Si usted puede, diga a su hijo cuándo harán una transición, como: “Vamos adentro en cinco minutos”.

Usar su horario y celebrar

Al principio, puede sentirse muy raro tener un horario en el hogar, pero también puede ayudar a su niño a sentirse orgulloso y aún más conectado a usted. Por ejemplo, durante la hora de

lectura en el horario, usted podría leer algo del trabajo mientras su hijo está leyendo. Los momentos de juego o de hacer quehaceres también pueden ser experiencias agradables y compartidas. Durante el “tiempo de pantalla”, usted podría leer su email mientras el niño usa la tableta.

Al final del horario de su día, celebre con un abrazo o un chocar los cinco. Seguir una rutina tiene sus recompensas, pero requiere esfuerzo. Por buenas razones, podrán decir: “¡Sí lo hicimos!”

Prepararse para acabar el día

Como en el caso de arreglarse por la mañana, mantener la rutina de acostarse de su hijo y su familia lo más constante posible puede ser reconfortador y hacer la vida más previsible. Las rutinas bien conocidas le dan una señal a su hijo que ya han llegado al fin del día y es hora de descansar.

Emily Dorsey

edorsey@illinois.edu

La Dra. Emily Dorsey es directora del Proyecto Illinois Early Learning. Obtuvo su doctorado en educación especial de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign en 2015. Ha trabajado de maestra de educación especial de la primera infancia y consultora educativa, y más recientemente fue profesora en la Universidad de Nebraska en Lincoln.



Biografía actualizada en 3/2020

Acerca del IEL

El sitio de Internet de Illinois Early Learning (IEL, o Aprendizaje Temprano de Illinois) les ofrece información confiable y basada en evidencia sobre el cuidado y educación de niños pequeños a padres de familia, cuidadores y maestros de niños pequeños en Illinois.

Patrocinado por la [Junta Educativa del Estado de Illinois](#).

Vea [información del personal](#) de IEL, [contáctenos en línea](#) o llame al (877) 275-3227.

[Renuncia de responsabilidad legal / Web Privacy Notice](#)



[University of Illinois at Urbana-Champaign](#)

[College of Education](#)

[Early Childhood Collective](#)

Copyright © 2020 [Illinois Early Learning Project](#).

All rights reserved.