



# Haciendo la Vida Más Fácil

Por: Pamelazita Buschbacher, Ed.D.

Ilustrado por: Sarah I. Pérez

## Haciendo Mandados

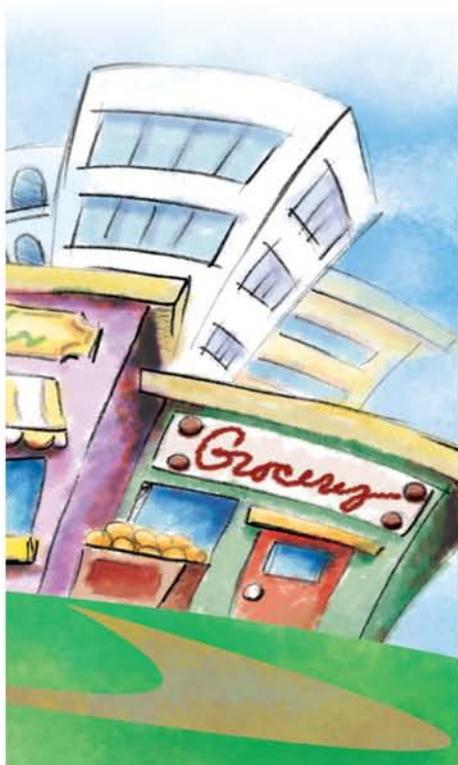
El hacer mandados (ej. ir a la tienda, al banco, etc.) es una de las rutinas esenciales del hogar que todas las familias experimentan. A menudo se le considera como una actividad de “mantenimiento” que es necesaria para la familia, pero nada agradable para los niños. Sin embargo, puede haber grandes beneficios en hacerse acompañar por los niños durante estas tareas. Ellos aprenden sobre la comunidad mientras pasan tiempo con alguien en quien confían y a quien aman, alguien que les puede ayudar a comprender el mundo más allá de su hogar y familia. El hacer mandados juntos brinda una oportunidad para reforzar su autoestima, curiosidad, aptitudes sociales, autocontrol, habilidades de comunicación y exploración sensorial. Tendrán la oportunidad de saludar e interactuar con otros niños y adultos con su orientación y apoyo. También podrán experimentar la miríada de olores, sabores, sonidos y texturas del ancho mundo en el que habita.

Sin embargo, el hacer mandados puede ser extremadamente difícil si el niño presenta una conducta desafiante. No es raro que las familias se sientan abrumadas por la conducta desafiante de sus hijos y recurran a sólo hacer mandados cuando alguien más pueda cuidar de sus hijos. A veces, dependiendo del mandado (ej. un largo viaje de compras, visita de los padres al doctor), esa puede ser la mejor estrategia. Aun así, existen pasos que usted puede tomar para ayudarle a aprovechar al máximo estas salidas con su hijo.

**Consejo:** Estrategia para la transición del hogar a salir

Hágale saber a su niño a dónde irán. Esto puede realizarse de manera verbal, visual (cronómetro, gesto, utilizando mímica) y/o con sonidos (cronómetro, cuenta regresiva). Recuerde dar tiempo para la transición. Los niños requieren de tiempo para cambiar su atención de una actividad a otra.

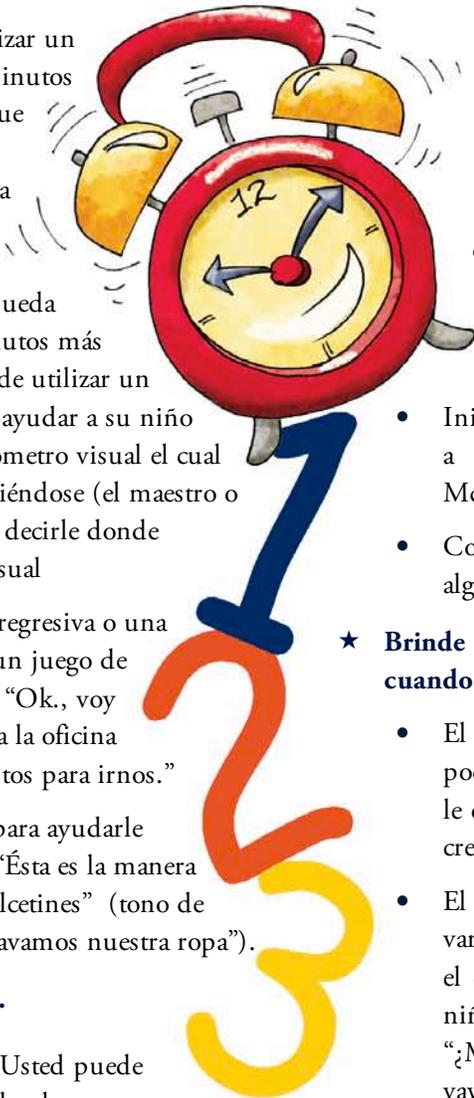
- ★ **Brinde un aviso de transición.** Es un hecho que si cuenta con un niño, este va tener problemas con la transición de una actividad/lugar a otro.
  - Puede intentar darle un aviso verbal y decir, “Nashon, tenemos que ir a la tienda en 5 minutos. Cuando termines con tu rompecabezas, puedes ponerte tus zapatos.



- Otra estrategia es la de utilizar un cronómetro ajustado a 5 minutos y hacerle saber a su niño que cuando suene la campana ambos van a ir al carro para hacer algunos mandados. Recuérdale a medida que se acerque la hora. Quizá pueda decir, “Mira, Barry, 2 minutos más y nos vamos al carro.” Puede utilizar un cronómetro de cocina para ayudar a su niño o puede comprar un cronómetro visual el cual muestre el tiempo consumiéndose (el maestro o terapeuta de su niño puede decirle donde adquirir un cronómetro visual)
- Podría utilizar una cuenta regresiva o una cuenta ascendente y hacer un juego de la transición. Podría decir, “Ok., voy a contar y después iremos a la oficina postal. 10, 9, 8,.....,1. Listos para irnos.”
- Puede cantar una canción para ayudarlo con la transición tal como “Ésta es la manera en que nos ponemos los calcetines” (tono de “Ésta es la manera en que lavamos nuestra ropa”).

★ **Dígale a su niño a dónde irán.**

- “Primero...., después...”. Usted puede hacer esto de manera verbal, tal como, “Mikey, vamos a hacer dos mandados y después regresaremos a ver una película. Primero iremos al banco. Después iremos a la oficina postal. Para después regresar a ver tu película de Barney.”
- Algunos niños requieren de apoyo visual más concreto de a dónde van a ir con usted. Muchos padres han encontrado gran éxito con los libros de viaje. Éste puede ser elaborado con un álbum fotográfico pequeño con páginas en blanco. Para hacer un libro de viaje, tome fotos de lugares de la comunidad que usted frecuenta como el banco, tienda de comida saludable, supermercado, oficina postal, la casa de la abuela, la biblioteca, el parque, etc. Coloque cada foto en una página. Mientras se prepara para hacer sus mandados, coloque las fotos de los lugares que visitará en orden secuencial (ocupando la casa la última página) para su hijo. Describa a donde irán utilizando las fotos. Por



ejemplo, usted podría decir, “Primero, iremos al banco, después a la casa de la abuela, etc., después a la casa.” También puede utilizar imágenes predeterminadas encontradas en Internet o de una revista. Siempre termine con la casa o destino preferido (ej. el parque o la casa de un amigo). Esta estrategia de planear y reforzar algo que ocurre de manera natural como parte de su rutina funciona mejor que sobornar a su hijo con una recompensa sin ninguna relación.

- Inicie sólo yendo a un solo lugar y después regresar a casa u otro lugar favorito de su hijo (ej. McDonald’s, el parque, etc.).
- Considere el planear su viaje para que incluya algún lugar al que su niño quiera ir.

★ **Brinde opciones para un objeto de transición cuando sea posible**

- El brindarle opciones a su hijo es una estrategia poderosa para prevenir la conducta desafiante. Esto le ofrece un sentido de control y apoya su confianza creciente y sentido de competencia.
- El brindar opciones limitadas (2 ó 3) en vez de varias evita que su hijo se involucre en un juego en el que usted sigue ofreciendo cosas diferentes y su niño sigue diciendo “ese no.” Usted podría decir, “¿Micaela, quieres que el conejito o la bebé muñeca vaya con nosotros en el auto?”

★ **Prepare una hielera con un bocadillo, una bebida y hielo.**

- Mantenga la hielera en la cocina para que sea visible y fácilmente accesible. Cuando llene la hielera, permítale a su niño que decida que bocadillo/bebida ira en ella. Su hijo no solamente podrá tomar decisiones, tiene la oportunidad de ayudar y está más motivado para hacer los mandados con usted.

★ **Prepare su pañalera.**

- Es frustrante para usted y su niño el no contar con ese artículo necesario cuando lleguen algún lugar. Tenga una lista de las cosas necesarias en su pañalera o mochila (algunas familias piensan que una mochila es más fácil de utilizar y le permite contar con 2 manos libres para guiar a su bebé). Si es posible, plastifique la lista. Será más durable así.

A medida que se prepare para irse, lea su lista para asegurarse que cuenta con todo lo que necesita antes de salir. Si es posible, enumere la ayuda que proporcionará su niño para ir por las cosas que necesita para la pañalera. Si su niño requiere de apoyos especiales como un nebulizador o una tabla de comunicación, esos objetos deben de estar en su lista. Además, esto ayudará a los adultos y los niños mayores a asegurarse de que todo esté en la pañalera.

## **Consejo:** Haga del sentarse en el asiento de seguridad un juego.

Recuerde que a los pequeñines les encanta ser juguetones con todo y que de los 18 meses en adelante les interesa hacer todo de manera independiente.

- ★ **Haga del subirse al carro un juego** (ej. salte, brinque y siga al líder). Déjelo que él elija en qué manera dirigirse hacia el carro. Podría decir, “Saltemos al carro” o “¿Quieres saltar al carro?” También puede hacer de esto una carrera, podría decir, “¿Podrías llegar al auto antes de que cuente hasta 5?” (Sólo asegúrese de contar despacio).



- ★ **Abrocharse el cinturón del asiento de seguridad:**

- Invente una canción sobre el abrocharse el cinturón. Podría cantar, “Esta es la manera en que nos abrochamos el cinturón...” (al ritmo de “Esta es la manera que lavamos nuestra ropa”).
- Muéstrela una foto de él abrochado seguramente en su asiento. Manténgalo en su libro de viaje.
- Anime a su niño a que ayude con el “abrocharse” lo más que sea posible. Podría colocar las correas sobre sus hombros y después es turno de mami de hacer el resto. Podría decir, “Le toca a Shyna. Por favor ayúdame con las correas. Ahora le toca a Mami. Clic. Clic. Listo.”
- Establezca la regla que el carro no puede moverse hasta que todos tengan puesto su cinturón.

Si su niño está ocupado dentro del auto, tanto usted como el niño tendrán una experiencia más placentera.

## **Consejo:** Haga de su automóvil un lugar agradable para su niño.

- ★ **Muchos de los padres se han dado cuenta de lo exitoso que resulta el contar con un cesto de actividades en el auto.** Llene el cesto de actividades con alguna de las cosas favoritas de su hijo. Algunos ejemplos podrían ser unos cuantos libros, pinceles y papel para dibujar, estatuillas o un libro de calcomanías.

Usted puede crear un cesto utilizando una caja o contenedor de plástico con tapadera. Mantenga el cesto dentro del carro, pero cambie su contenido cada semana. Al cambiar los juguetes, el cesto siempre será interesante y divertido para su niño.

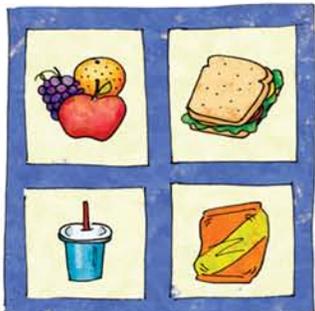
Otra opción es el utilizar un organizador del asiento trasero. Estos cuelgan del reposacabezas del asiento delantero y contienen compartimentos para guardar juguetes, discos compactos, bebidas/bocadillos o el libro de viaje. Algunos cuentan con espejos para entretener a niños más chicos.

- ★ **Discos compactos de música infantil:** Existen muchos discos musicales que contienen la música y la letra que tanto su niño como usted disfrutarán. Encontrará algunos con las canciones del programa de televisión y películas favoritas de su hijo. También hay discos musicales que contienen canciones con un enfoque de preparación escolar que ofrecen una manera divertida de aprender como contar, decir las letras o aprender como rimar, etc. Algunos discos incluyen canciones acerca de ir en el carro (Plaza Sésamo/Beto y Enrique, Vamos de Paseo en el Carro) o rutinas cotidianas tales como cambiarse, cepillarse los dientes, etc. Usted y su niño contarán con la oportunidad de cantar, reír y aprender juntos. Ésta es una gran manera de hacer cualquier viaje en carro agradable para usted y su niño.



## **Consejo:** Ofrezca opciones a su hijo.

Use opciones para prevenir la conducta desafiante. Cuando usted le ofrece una opción a su hijo, usted le brinda la oportunidad de tener el control y ser independiente.



- ★ **Si su niño cuenta con habilidades de comunicación limitadas, proporcione una tabla de elecciones.** Estas son elecciones ilustradas de las cuales el puede elegir que quiere. Éstas pueden ser retratos o imágenes predeterminadas. Podría contar con una hoja dentro de su libro de viaje que puede contener una lista de canciones, elección de discos, o de bebidas/bocadillos, etc. Cada retrato puede ser adherido con velcro en una de las hojas de su libro de viaje el cual él podría señalar o dárselo para indicar que ésta es su elección. Para los niños que cuenten con una discapacidad visual o ceguera, usted le puede brindar la elección al entregarle a su hijo dos objetos o pedazos de objetos y pedirle al niño que hagan su elección.
- ★ **Permítale a su hijo que elija la música a ser escuchada.** A usted le puede gustar la música country pero esa no puede ser la elección de su hijo. Escúchela en otra ocasión cuando esté solo en el auto. Un viaje placentero para hacer mandados valdrá la pena escuchar un disco de “Disney” o de “Cri Cri”. Quizá hasta disfrute cantar con su niño. A la mayoría de los niños les encanta esta actividad.
- ★ **Algunas familias cuentan con sistemas de reproductores de DVD y juegos de video portátiles en sus vehículos.** Éstas son actividades pasivas que no fomentan el aprendizaje o el establecer una relación con su hijo. Podría reservar estos artículos para viajes más largos. El salir hacer mandados es una gran oportunidad

para interactuar con su hijo, crear una rutina placentera y ayudar a su hijo aprender.

## **Consejo:** Mantenga a su hijo cómodo.

Asegúrese de que su hijo no tenga ni mucho calor ni mucho frío. Si él cuenta con un vocabulario limitado, quizá no le pueda hacer saber que está incómodo (excepto a través de una conducta desafiante). Si puede, refresque el interior del vehículo con anticipación. Si su niño cuenta con un dispositivo de voz, programe las frases “tengo calor” y “tengo frío” para que su niño le pueda hacer saber cómo se siente. Cuento con un objeto de comodidad (ej. una cobijita) en el auto para comodidad y mantenerlo calentito. Si su niño cuenta con un objeto especial de comodidad o juguete, resultará buena idea mantener un duplicado en su auto para que no los ande buscando hasta el último minuto a medida que se prepara para salir de la casa.



Estos consejos preventivos pueden hacer el subirse al auto o al autobús para hacer mandados mucho más fácil para su hijo. Una vez fuera de casa, usted y su niño pueden encargarse de las tareas del hogar y divertirse durante este tiempo juntos.

Para cerrar, por favor recuerde que un equipo de profesionales que los apoyan a usted y a su niño tendrá ideas específicas adicionales sobre cómo ayudar a su niño. ¡No se olvide preguntarles! El logopeda, terapeuta físico, maestro de su hijo u otro profesional podrá ser capaz de ayudarlo a pensar sobre la mejor manera de ayudar a su niño con las rutinas diarias y las actividades comunitarias. Si su niño muestra una conducta desafiante persistente durante estas actividades, debe preguntar a los profesionales que trabajan con usted a que le ayuden a desarrollar un plan de apoyo que le brindarán estrategias más específicas para prevenir la conducta desafiante y ayudar a su niño a desarrollar nuevas aptitudes sociales y de comunicación.

# *Haciendo la Vida Más Fácil: Haciendo Mandados*

- ★ Utilice un **aviso de transición** (ej. verbal, cronómetro, cuenta regresiva o cantar una canción).
- ★ **Dígale a su niño a donde irán.**
  - Utilice frases como “Primero..., Después...”
  - Utilice un Libro de Viaje.
  - Incluya uno de los lugares favoritos de su hijo.
  - Brinde un objeto de transición (juguete, cobijita, libro de viaje, etc.).
  - Ofrezca 2 ó 3 tres opciones para el objeto de transición.
- ★ Prepare una **hielera**.
- ★ Prepare su **pañalera** o mochila (lista escrita dentro de ésta)
- ★ Sentarse en el **Asiento de Seguridad**:
  - Haga del subirse al auto un juego (cante, brinque, salte, carrera, cuente hasta 10).
  - Haga del abrocharse el cinturón juego (cante, anime a su niño a que le ayude).
  - Muéstrela un retrato de él abrochado y seguro en su asiento. Manténgala en su libro de viaje.
  - Insista en que todos tengan el cinturón puesto antes de mover el carro.
- ★ Ofrezca opciones a su **hijo**.
  - Su niño puede elegir música, juguetes, libros, etc.
- ★ Haga de su auto un lugar “agradable para su niño.”
  - Mantenga un cesto de actividades en el auto. Cambie su contenido de vez en cuando. Permítale a su niño que elija algo del contenido.
  - Reproduzca discos de música infantil. Ofrezca 2 ó 3 opciones. Canten juntos.
  - Refresque o caliente el auto con anticipación. Ofrezca una manera para que el niño comunique como se siente.