

Rutinas diarias

A la mayoría de los niños les sirve tener un horario diario o una rutina que ellos puedan predecir. A los niños con autismo les funciona excepcionalmente bien tener una rutina diaria porque hace que sus experiencias cotidianas sean más predecibles y les brinda un sentido de control sobre su medio ambiente. Las nuevas situaciones y los cambios al horario diario pueden ser estresantes para niños con autismo y tener una estructura en su día les ayuda a eliminar parte del estrés. Usted puede crear una rutina para casi todo lo que hijo hace en forma regular. El tener rutinas predecibles en la mañana y en la noche le proporciona al niño un inicio y un fin de su día positivos.

Horarios visuales

Una de las herramientas más útiles para establecer rutinas son los **horarios visuales**. Los horarios visuales son horarios escritos o con imágenes que le indican a un niño qué actividades ocurrirán durante el día y el orden en el que ocurrirán. Un **horario escrito** es apropiado para los niños que pueden leer. Por ejemplo, cada paso de la mañana debería estar claramente enumerado en el horario, para que el niño sepa exactamente qué puede esperar. Debería haber un reforzador al final del horario. Un **reforzador** es cualquier cosa que motive al niño a completar su horario de la mañana. Tener un horario como este aumenta la independencia y reduce la necesidad de incentivos constantes.

Un horario visual con imágenes utiliza imágenes para representar cada paso de un proceso, por ejemplo lavarse las manos. Este tipo de horario visual es muy útil para niños pequeños, o niños que no saben leer.

Para crear la rutina de su hijo

Usted puede crear la rutina de su hijo siguiendo estos pasos:

1. Identifique una porción del día de su hijo para la que le gustaría crear una rutina. Esta podría ser una rutina para la mañana, la tarde o la noche, o cualquier otra parte del día para la cual usted desea que tenga una estructura.
2. Escriba cada paso de la rutina del niño, teniendo en mente que hay muchos detalles pequeños que conforman una actividad en particular. Por ejemplo, vestirse en la mañana involucra pasos más pequeños como cepillarse el cabello y sacar la ropa del clóset.
3. Piense cuál es el mejor horario visual que puede crear para su hijo. Pregúntese: ¿es algo que necesita llevar consigo? ¿Puede leerlo? ¿Le sería más fácil seguir una representación con imágenes?
4. Cree el horario visual usando imágenes, íconos, palabras, etc. Puede colocarlo en un lugar en el que su hijo pueda verlo frecuentemente.
5. Identifique un reforzador para su hijo. Esto podría ser algo como una golosina o tener acceso a un juguete o a una actividad.

6. Cuando esté listo para presentarle la rutina a u hijo, preséntela usando las mismas indicaciones verbales cada vez. Por ejemplo, podría decir: "Es hora de prepararse para ir a la escuela, Adrian".
7. Recuérdele que recibirá el reforzador al final de rutina diciéndole algo como: "Primero, hay que estar listo para ir, luego puedes jugar con tus carros".
8. Dé al niño las menos indicaciones posibles, mientras él hace el intento de seguir los pasos de la rutina. Esto estimula su independencia.
9. Una vez que haya completado la rutina, recompénselo con el reforzador que eligió. En este ejemplo, usted le permitiría a Adrian tener acceso a sus carros.

Aun cuando establecer una rutina toma algo de tiempo y práctica, una vez establecida proporciona mucha estructura y seguridad para un niño con autismo. Naturalmente, habrá ocasiones en las que las cosas no funcionen como se esperaba.

Qué hacer si necesita cambiar la rutina

Hay muchas situaciones cotidianas en las que es posible que necesite cambiar la rutina diaria del niño. Un visitante, una visita no planeada al médico o a la tienda de comestibles, una comida familiar en día de fiesta; todos estos cambios pueden alterar a un niño con autismo. Hay algunas cosas que usted puede hacer para preparar a su niño para cambios inesperados. La primera es tener un símbolo visual para el cambio. Usted puede usar una tarjeta con un signo de pregunta, o la palabra "cambio" y mostrársela a su hijo antes de que ocurra el cambio. Esto lo ayudará a prepararse para un cambio y estar a la espera de que va a ocurrir algo diferente.

Usted puede también explicar qué puede esperar creando una historia sobre el cambio que viene. Incluya una explicación paso a paso de lo que su hijo experimentará. Esto le dará la oportunidad de escuchar sobre lo que va a ocurrir y tomar una actitud positiva respecto al cambio. Tanto como sea posible, deberá también darle tiempo al niño para que se acostumbre a la idea de que va a ocurrir algo diferente, en lugar de permitir que el cambio ocurra sin advertencia previa.

Esperamos que haya encontrado útil esta información. Puede hablar con el terapeuta de su hijo sobre crear una rutina que funcione bien para su hijo, y solicitarle recursos para crear horarios visuales.