

H The Helping Hillie

Un boletín informativo que brinda consejos y recursos sobre análisis de comportamiento aplicado

“La clave no es priorizar lo que está en tu agenda, sino programar tus prioridades.”

- Stephen Covey

Horarios y mantenimiento de rutinas



Horarios: Hacer un horario diario es muy importante y es algo que todos nuestros estudiantes utilizan todos los días en la escuela. Un horario ayuda a establecer la expectativa de lo que se debe hacer cada día. Cuando sabe, o puede predecir, lo que se supone que debe hacer a lo largo del día, es más fácil ponerse en la mentalidad correcta para comenzar su trabajo.

Su horario puede incluir períodos de tiempo, ¡o no! ¡Tu horario puede incluir imágenes/iconos, o no!

¡Su horario puede tener opciones para cada actividad enumerada, o no!

Recuerde, está bien ser un poco flexible con su horario. Puedes cambiar el tiempo en familia por tiempo libre algún día, si eso funciona mejor para ti. También puede alternar tareas con descansos después de cada tarea o hacer 2 o 3 tareas seguidas antes de tomar un descanso. Nuevamente, desarrolle un horario que funcione mejor para usted y su hijo. ¡No olvides incluir algunas actividades divertidas! Proyectos de arte, crear una rutina de baile, jugar un juego de mesa, juegos de simulación y jugar con juguetes sensoriales son actividades excelentes para incorporar durante el día.

Decidas lo que decidas, cada día de la semana debe seguir la misma estructura general. Por ejemplo, su día podría verse así:

Horario diario	
Actividad	Hora
• Despertar	7:30 am
• Higiene	7:45 am
• Desayuno	8:15 am
• Escuela	8:45 am
• Descanso	3:00 pm
• Tarea	3:30 pm
• Tiempo libre	5:00 pm
• Cena	6:00 pm
• Tareas	6:30 pm
• Familia	7:00 pm
• Higiene	8:00 pm
• Acostarse	8:30 pm

Mantenimiento de rutinas: muchas personas se las arreglan mejor cuando las rutinas diarias se interrumpen o modifican mínimamente. Las rutinas brindan mayor comodidad y son aún más importantes en momentos de estrés e incertidumbre. Las rutinas son una de las mejores herramientas para combatir la ansiedad y la preocupación. Incluso con las siempre cambiantes restricciones de COVID-19, hay algunas rutinas diarias que no necesitan cambiarse. Por ejemplo:

- Rutinas de dormir/despertarse
- Rutinas higiénicas
- Rutinas de tareas domésticas
- Comer
- Entretenimiento

Para ayudar a mantener un horario y mantener las rutinas, puede escribir su horario en una hoja de papel o pizarra todos los días, o puede obtener más fantasía e imprimirlo. Todo depende de lo que funcione mejor para su familia y su hijo.

Recursos:

- [Video #1](#)
- [Video #2](#)
- [Video #3](#)

Ahora viene la parte divertida... ¡Rifa mensual!

Envíe un correo electrónico al BCBA de su hijo proporcionando un ejemplo de cómo ha implementado un programa, el Principio de Premack y/o el Impulso del comportamiento.

Aquellos que enviaron un ejemplo participarán en una rifa, y el ganador recibirá un certificado de regalo de \$25.00 para Hillies Shop ubicado en 4 Summer Street, Haverhill, MA. Además, el ganador recibirá un "Agradecimiento" (una vez aprobado) en el boletín del próximo mes.

Todas las entradas por correo electrónico deben enviarse antes del 25 de marzo de 2022. El BCBA de su hijo se comunicará con el ganador.

Si tiene alguna pregunta y/o desea obtener información adicional relacionada con cualquiera de la información incluida en el boletín de este mes, por favor comuníquese con el BCBA de su hijo.

BCBA: Stephen Langlais, M. Ed, BCBA, LABA

Correo electrónico: Stephen.Langlais@haverhill-ps.org

Escuelas:

- ★ Consentino Middle School
- ★ Haverhill High School
- ★ Hunking Middle and Elementary School
- ★ Silver Hill Elementary School

BCBA: Jessica Lee, MS, BCBA, LABA

Correo electrónico: Jessica.Lee@haverhill-ps.org

Escuelas:

- ★ Escuela Primaria Bradford
- ★ Golden Hill Escuela Intermedia
- ★ Nettle

BCBA: Melissa McCarthy, MS, BCBA, LABA

Correo electrónico: Melissa.McCarthy@haverhill-ps.org

Escuelas:

- ★ Escuela Primaria Pentucket
- ★ Walnut Escuela Intermedia
- ★ Whittier