

Terminado para grupo en __/__/__

Querido Diario,

Durante los próximos días, por favor escriba que hace en distintos momentos del día. Describa que hizo, cuando lo hizo, con quien lo hizo, donde lo hizo y cualquier detalle que quiera. Asegúrese de escribir como se sintió en esos momentos. La forma de diario es solo para empezar, si quiere escribir más, siéntase libre de hacerlo.

Fecha: _____

Querido Diario,

Empece el dia ...

Me hizo sentir...

En la tarde ...

Me hizo sentir...

A la hora de la cena...

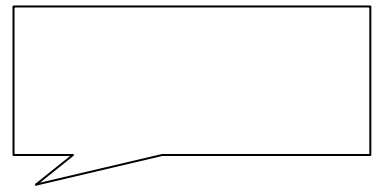
Me hizo sentir...

A la hora de dormir...

Me hizo sentir...

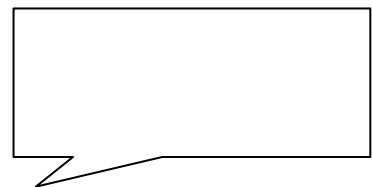
Fecha: _____

La mejor parte del día fue...



Me hizo sentir...

La parte más difícil del día fue...



Me hizo sentir...

Horario Diario



Despertarse



Mañana



Hora del almuerzo



Tarde



Hora de la cena



Hora de ir a dormir



Desayuno

Momento de
dormir

Ir a la Iglesia

Cena

Alistarse para ir a la
cama

Alistarse para ir a la
escuela

Hacer la tarea

Levantarse en la
mañana

Limpiar su
habitación

Lavar la ropa

DAILY ROUTINES

Routines are things we do the same way, everyday, day after day. Usually these routine behaviors are focused on getting something done. Routines are "short hand" ways to get things done as smoothly as possible. A lot of the time we do these routines without even thinking about them, they become habits. But, like habits, there can be routines that work well and routines that do not work so well.



A successful routine can:

- ☐ Give order to daily activities and help organize our days.
- ☐ Give us a sense of predictability so we can know what is supposed to happen from day to day.
- ☐ Help us get several things done without having to plan and think about each one.
- ☐ Be a way family members can work together -- Even young family members can be a part of a routine.
- ☐ Give us structure and help build self-control.
- ☐ Give families a sense of identity: this is the way we do things.

DEVELOPING ROUTINES

Routines do not just happen. Usually we have to develop them over time. They take some planning at first, but then, if they work, they keep going on and on. To make a daily routine work, we break the activity down into smaller steps. Each of these smaller steps can be described as to how it is done, who does it, when it is done and where it is done. Then when all the steps are put together, a workable routine is developed.

Some things to think about when developing a routine are:

- ➡ How many steps are involved?
- ➡ Is there an order or sequence for the steps?
- ➡ How much time is needed to do all the steps?
- ➡ Is there an organizing action or cue that starts the routine off?
- ➡ Is someone in charge of making sure that the activity gets done?

Routines are important, but there are times when we cannot follow our routines. Sometimes we can plan for those times when we cannot rely on routines. By thinking about what can prevent our routines from happening we can look for ways to change the routine so the job still gets done. The work sheet will help you work through some of these steps. It is also important to remember that some of the things that prevent us from following our routines may be preventable and that keeping our routines may be more important than the activity that makes us change the routine. This is something that needs to be decided from time to time.

WORKSHEET: DEVELOPING ROUTINES

Routines are the things we do the same way everyday, day after day. Routines can be developed by breaking certain activities down into steps and deciding what, when, who, and where each activity is done.

Pick a time of day when something happens on a regular basis. Getting going in the morning, eating supper, getting ready for bed are examples. Break this activity down into the small steps it takes to get the job done. Then write out the when, who, where of each step. Be very specific as you fill in each box.

ROUTINE: _____

STEPS	WHEN	WHO	WHERE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Routines are great ways to help us organize our days, but sometimes things just do not go the way we plan. Things happen that throw our routines right out the window. We cannot prevent those things from happening from time to time, but we can prepare ourselves for when they do. Use the space below to think about things that would force you to change the routine you developed on the chart above. Now write down ways you could change the steps to help keep the routine working as much as possible.

WHAT COULD HAPPEN	HOW STEP COULD CHANGE	WHEN	WHO	WHERE
1.				
2.				
3.				

Common Problems with Routines

- ➡ Not enough time to do everything
- ➡ Steps are not organized in a certain order
- ➡ Steps are done in a different order every time
- ➡ No one is in charge
- ➡ There are too many steps
- ➡ Each step has to be done in exactly the same way every time

Rutinas Diarias

Rutinas son cosas que hacemos de la misma manera, cada día, día tras día. Usualmente estas conductas de rutinas se enfocan en lograr hacer algo. Rutinas son maneras cortas de hacer cosas lo más simple posible. Muchas veces hacemos estas rutinas sin pensar en ellas, se convierten en hábitos. Pero, como hábitos, puede haber rutinas que funcionan bien y otras rutinas que no funcionan bien.



Una rutina exitosa puede:

- Dar orden a actividades diarias y ayudar a organizar nuestros días.
- Darnos un sentido de que se supone que suceda día tras día.
- Ayudarnos a hacer muchas cosas sin tener que planear o pensar acerca de cada una.
- Darnos estructura y ayuda a tener control de nosotros mismos.
- Proveer una manera de ser independiente.

DESARROLLANDO RUTINAS

Las rutinas no pasan por si solas. Usualmente tenemos que desarrollarlas con el tiempo. Ellas toman un tiempo para planearlas primero, pero luego, si funcionan, ellas pueden continuarse. Para hacer que una rutina diaria funcione, dividimos una actividad en pequeños pasos. Cada uno de estos pequeños pasos puede ser descritos en la manera en que se hacen, quien los hace, cuando se hacen y donde se hacen. Luego, cuando todos los pasos se ponen juntos, se desarrolla una rutina que funciona.

Algunas cosas para pensar cuando se desarrolla una rutina son:

- Cuantos pasos están incluidos?
- Hay algún orden o secuencia para los pasos?
- Cuanto tiempo se necesita para realizar todos los pasos?
- Hay alguna señal para empezar la rutina?
- Hay alguien a cargo de asegurar que la actividad se realice?

Hoja de trabajo: Desarrollando Rutinas

Rutinas son las cosas que hacemos de la misma manera cada día, día tras día. Las rutinas pueden ser desarrolladas dividiendo ciertas actividades en pasos y decidiendo que, cuando, quien, y donde cada actividad se hace.

Elige un momento del día cuando cosas pasan diariamente. Algunos ejemplos son levantarse en la mañana, cenar, prepararse para dormir. Divide esta actividad en pequeños pasos que se tomen para realizar el trabajo. Luego escribe cuando, quien, donde se realiza cada paso. Se bien específico mientras completas la tabla.

RUTINA: _____

PASOS	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Las rutinas son una gran manera de ayudarnos a organizar nuestros días, pero algunas veces las cosas no salen de la manera que las planeamos. Pasan cosas que estropean nuestras rutinas. No podemos prevenir que esas cosas sucedan de vez en cuando, pero podemos prepararnos a nosotros mismos para cuando sucedan. Use el espacio de abajo para pensar acerca de maneras que le forzarían a cambiar la rutina que desarrollo en la tabla anterior. Ahora escribe las maneras en que podrías cambiar los pasos para ayudar a mantener la rutina funcionando lo más que se pueda.

QUE PODRÍA PASAR	COMO EL PASO PODRÍA CAMBIAR	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.				
2.				
3.				

Problemas Comunes con Rutinas

- No suficiente tiempo para hacer todo
- Los pasos no están organizados en un cierto orden
- Los pasos son hechos en un orden distinto cada vez
- Nadie está a cargo
- Hay demasiados pasos
- Cada paso tiene que ser hecho exactamente de la misma manera cada vez.

Nombre del hijo/a _____

Su hijo/a y sentirse asustado

Nombre tres lugares donde su hijo/a podría sentirse asustado/a:

Nombre tres momentos del día cuando su hijo/a puede sentirse asustado/a:

Nombre tres cosas o personas que su hijo/a puede temer:

Observe a su hijo/a de cerca en estas situaciones. Coloque una marca en cada una de las cosas que usted ve a su hijo hacer:

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Parar de jugar | _____ |
| 2. Sonríe o ríe | _____ |
| 3. Esconde su cara | _____ |
| 4. Parece triste | _____ |
| 5. Esta sudoroso/a | _____ |
| 6. Se queja o llora | _____ |
| 7. Parece asustado/a | _____ |
| 8. Esta tembloroso/a | _____ |
| 9. Se enoja | _____ |
| 10. Finge | _____ |
| 11. Busca a un adulto | _____ |
| 12. No puede prestar atención | _____ |