**Routines to Foster Independence**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activity Description** | **Materials List** | **Objectives (What are we learning from this?)** | **Helpful Questions** | **Too Hard? Make it easier!** | **Too easy? Make it harder!** |
| Work with your child to create a routine for any time of the day where you’d like to help your child be more independent. This could be bedtime, bath time, getting dressed, or even going to the grocery store. *Remember:* *A routine tells you the steps of how something is done so that every person involved knows exactly how to complete the task.*  | Paper & Something to write with* You can put this on one sheet, or create a little book
* Remember kids are visual learners too so adding pictures to your written routine is a great thing to help them navigate through their routine.
 | Managing actions with independence.Engaging in pro-social/cooperative behaviorsWriting for a variety of purposes/ Understanding that print has meaningSolving simple problems, practicing reasoning skillsReasoning (ask them why it's good to have a plan on what to do)This helps both you and the child.Setting and following a routine, creating consistency (the more you do it the easier it will get)  | What do we need to do when we start getting dressed, brushing teeth, etc.?What comes next?How will you know when you’re done?What picture can we put here so you remember what it means?Where should we put this so you can use it? | Remember to make the routine appropriate for your child’s abilities. We want to encourage success, not create another struggle! Tell your child the steps and ask them to help you add pictures. Being part of the process will help them remember what each item is.Make shorter routines. Read your routine together, as many times as your child needs. Practice the routine before its time to use it. So, when its time to really use it they have had some practice and its less scary.Use “First, then” language to break down two-step directions. (See example below). | If your child can handle it add extra steps to the routine. (this gives more detail)Ask your child to guide the process of deciding what steps are necessary, etc. This will also give your child ownership and make the process something they created, rather than something you’re “making” them do! |

Example routine (going to the grocery store)

*Below is a 5-step routine, with “first” and “then inserted, to show how to break the bigger routine into smaller, more manageable steps.*

*First*

1. Arrive at the store



*Then*

1. Pick out cart ( you can sit in the cart or walk on the outside)

*First*

1. Get all of the items on our list (this is a great time to give your child an activity or responsibility to make them part of the process)

*Then*

1. Check out ( helping put items on the scanner/ roller is helpful and good for gross motor)

*Last*

1. Find the car

**Rutinas para fomentar la independencia**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descripción de la actividad** | **Lista de materiales** | **Objetivos (¿Qué estamos aprendiendo de esto?)** | **Preguntas útiles** | **¿Demasiado duro? ¡Hazlo más fácil!** | **¿Demasiado fácil? ¡Hazlo más difícil!** |
| Trabaje con su hijo para crear una rutina para cualquier momento del día donde le gustaría ayudar a su hijo a ser más independiente. Esto podría ser hora de acostarse, bañarse, vestirse o incluso ir a la tienda de comestibles. *Recordar:**Una rutina le indica los pasos de cómo se hace algo para que cada persona involucrada sepa exactamente cómo completar la tarea.* | Papel y algo con lo que escribir* Puede poner esto en una hoja, o crear un pequeño libro
* Recuerde que los niños también aprenden visualmente, así que agregar imágenes a su rutina escrita es una gran cosa para ayudarlos a navegar a través de su rutina.
 | Gestionar acciones con independencia.Participar en comportamientos pro-sociales/cooperativosEscribir para una variedad de propósitos / Entender que la impresión tiene significadoResolver problemas simples, practicar habilidades de razonamientoRazonamiento (pregúnteles por qué es bueno tener un plan sobre qué hacer)Esto ayuda tanto a usted como al niño.Establecer y seguir una rutina, crear consistencia (cuanto más lo hagas, más fácil será) | ¿Qué tenemos que hacer cuando empecemos a vestirnos, cepillarnos los dientes, etc.?¿Qué viene después?¿Cómo lo sabrás cuando termines? ¿Qué foto podemos poner aquí para que recuerdes lo que significa?¿Dónde deberíamos poner esto para que puedas usarlo? | Recuerde hacer la rutina apropiada para las habilidades de su hijo. ¡Queremos fomentar el éxito, no crear otra lucha!Dígale a su hijo los pasos y pídale que le ayude a agregar láminas. Ser parte del proceso les ayudará a recordar lo que es cada elemento.Haga rutinas más cortas.Lea su rutina juntos, tantas veces como su hijo lo necesite.Practice la rutina antes de su tiempo para usarla. Por lo tanto, cuando es el momento de realmente usarlo han tenido un poco de práctica y es menos aterrador.Utilice el lenguaje "Primero, luego" para desglosar las direcciones de dos pasos. (Véase el ejemplo a continuación). | Si su hijo puede manejarlo, agregue pasos adicionales a la rutina.(esto da más detalle)Pídale a su hijo que guíe el proceso de decidir qué pasos son necesarios, etc. Esto también le dará a su hijo la propiedad y hacer que el proceso sea algo que crearon, en lugar de algo que usted está "haciendo" que hagan! |

Ejemplo de rutina (ir a la tienda de comestibles)

*A continuación se muestra una rutina de 5 pasos, con "primero" y "luego insertado, para mostrar cómo dividir la rutina más grande en pasos más pequeños y manejables.*

*First*

1. Llegar a la tienda



*Entonces*

1. Elija el carro (puede sentarse en el carro o caminar por el lado hacia fuera)

*Primero*

1. Obtenga todos los elementos de nuestra lista (estees un gran momento para darle a su hijo una actividad o responsabilidad para hacerlos parte del proceso)

*Entonces*

1. Check hacia fuera (ayudar a poner artículos en el escáner / rodillo es útil y bueno para el motor bruto)

*Última*

1. Encuentra el coche