**Bedtime Routine (Autonomy)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activity Description** | **Materials List** | **Objectives (What are we learning ?** | **Helpful Questions** | **Too Hard? Make it easier!** | **Too easy? Make it harder!** |
| Create a bedtime routine with your child.  You can create a visual routine by using pictures to help your child follow along more easily. (Example: for bath, draw a rubber duck)  Sit with your child and pick a time to begin getting ready for bed and a time that they should be in bed. You can decide together what should be done between that time.  Example:   * Take a bath/shower * Put on pajamas * Brush teeth/hair * Read a book | Materials to create a visual routine – paper, crayons, markers  Any physical objects needed throughout the routine (book, hairbrush, toothbrush, etc.) | Physical – Self-care skills and personal hygiene  Science- Observing objects  Approaches to Learning- following directions  Approaches to learning- Shows initiative and independence  Approaches to Learning- increasing memory while remembering what is included in the bedtime routine  Fine Motor- hand/eye movement while completing tasks in the routine | What would you like to do first? Brush teeth or pick out pajamas?  Why is brushing our teeth important?  Why did you choose to do that first?  What is your favorite part about getting ready for bed? Why?  Would you like to skip or walk to the bath? | Instead of drawing their visual routine, have your child take pictures of items that relate to the task they will need to accomplish.  Model the routine or do the routine with them!  Help guide your child through the tasks when needed.  Explain the importance of getting ready for bed.  Create a song with your child to help remember the routine more easily. | Once the routine is completed, ask your child to recall the tasks in order of what they did.  Challenge your child to do the routine by themselves.  Set a timer and challenge your child to finish before it rings. |

**Rutina de acostarse (autonomía)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descripción de la actividad** | **Lista de materiales** | **Objetivos (¿Qué estamos aprendiendo?** | **Preguntas útiles** | **¿Demasiado duro? ¡Hazlo más fácil!** | **¿Demasiado fácil? ¡Hazlo más difícil!** |
| Cree una rutina para acostarse con su hijo.  Puede crear una rutina visual utilizando imágenes para ayudarle a seguir más fácilmente a lo largo de. (Ejemplo: para el baño, dibujar un pato de goma)  Siéntese con su hijo y elija una hora para comenzar a prepararse para la cama y un momento en el que debe estar en la cama. Usted puede decidir juntos lo que se debe hacer entre ese momento.  Ejemplo:   * Tome un baño/ducha * Poner un pijama * Cepillo de dientes/cabello * Leer un libro | Materiales para crear una rutina visual: papel, crayones, marcadores  Cualquier objeto físico necesario a lo largo de la rutina (libro, cepillo de pelo, cepillo de dientes, etc.) | Físico – Habilidades de autocuidado e higiene personal  Ciencia- Observación de objetos  Enfoques para el aprendizaje- seguir instrucciones  Enfoques para el aprendizaje- Muestra la iniciativa y la independencia  Enfoques para el aprendizaje: aumentar la memoria mientras se recuerda lo que se incluye en la rutina de acostarse  Motor fino- movimiento de la mano / ojo mientras se completan las tareas en la rutina | ¿Qué te gustaría hacer primero? ¿Cepillarse los dientes o elegir pijamas?  ¿Por qué es importante cepillarnos los dientes?  ¿Por qué elegiste hacer eso primero?  ¿Cuál es tu parte favorita de prepararte para la cama? ¿por qué?  ¿Te gustaría saltar o caminar hasta el baño? | En lugar de dibujar su rutina visual, pida a su hijo que tome fotografías de elementos que se relacionen con la tarea que necesitará realizar.  ¡Modela la rutina o haz la rutina con ellos!  Ayude a guiar a su hijo a través de las tareas cuando sea necesario.  Explique la importancia de prepararse para la cama.  Cree una canción con su hijo para ayudar a recordar la rutina más fácilmente. | Una vez completada la rutina, pídale a su hijo que recuerde las tareas en orden de lo que hicieron.  Desafía a tu hijo a hacer la rutina por sí mismo.  Establezca un temporizador y desafía a su hijo a terminar antes de que suene. |