



Desarrollar las habilidades para la vida de su hijo:

Herramientas gratuitas para las familias

por Dr. Erik von Hahn

¿Su hijo necesita ayuda para aprender habilidades diarias como seguir reglas y rutinas? Muchos chicos cuentan con planes en la escuela conocidos como IEP (Programa de Educación Individualizado) para ayudarlos a establecer metas y mejorar sus destrezas. Estas herramientas lo ayudarán a crear un “IEP para la casa” que se enfoca en mejorar las habilidades de su hijo para la vida.



Tabla de Contenido

Desarrollar las habilidades para la vida de su hijo

Introducción _____ 3

Crear el “IEP de su hijo para la casa” _____ 4

- Evaluar las habilidades para la vida de su hijo
- Por qué estas habilidades están organizadas en este orden
- Establecer metas para ayudar a que su hijo desarrolle habilidades para la vida
- Elegir su primera meta
- Pasos para triunfar
- Aprender de los fracasos

Herramienta para evaluar habilidades _____ 7

Herramienta para establecer metas _____ 10

Ejemplo de herramienta para establecer metas — 11



Introducción



Estimadas familias,

Cuando se trata de desarrollar destrezas para la vida, algunos niños aprenden rápidamente a hacer cosas como cumplir reglas y rutinas. Sin embargo, muchos de ellos necesitan ayuda para desarrollar esas habilidades.

A lo largo de los años, he trabajado con miles de familias que desean averiguar por qué sus hijos tienen problemas académicos y otro tipo de dificultades. Comprensiblemente, muchos padres se enfocan en obtener más ayuda para sus hijos en la escuela. No obstante, en ocasiones están tan enfocados en la escuela que dejan pasar oportunidades para ayudar a sus hijos a desarrollar sus habilidades en la casa.

Como pediatra del desarrollo conductual, es habitual que les pregunte a todos los padres y cuidadores sobre los hábitos de sueño, los hábitos alimenticios, así como el cumplimiento de reglas y rutinas. Estos hábitos o habilidades tienen que enseñarse. Y no solo son importantes en el hogar, sino que también son importantes para progresar en la escuela.

Cuando los niños tienen problemas en la escuela pueden obtener lo que se conoce como un IEP. Es un “plan” para establecer metas y desarrollar destrezas importantes. Es por eso que creé esta herramienta que llamo “IEP para la casa”.

Ya sea que su hijo tenga o no un IEP en la escuela, usted puede crear un “IEP para la casa”. Consta de dos partes principales. La primera es una hoja de trabajo para que revise las habilidades actuales de su hijo. La segunda lo ayuda a fijar metas para mejorar sus habilidades.

Usted puede usar estas herramientas para crear un plan dirigido a desarrollar las habilidades para la vida de su hijo. Estas herramientas incluyen muchas recomendaciones para ayudarlo a empezar.



Atentamente,

Erik von Hahn, M.D.

Pediatra del desarrollo conductual,
Floating Hospital for Children at Tufts Medical Center

Profesor asociado de pediatría, Tufts University School of Medicine



Crear el “IEP de su hijo para la casa”



El IEP para la escuela examina cuál es el nivel de habilidad de su hijo actualmente y fija metas para mejorarlo. Un “IEP para la casa” hace lo mismo. También puede ayudar a que usted y su hijo midan el progreso y celebren sus triunfos.

Evaluar las habilidades para la vida de su hijo

El **IEP para la escuela** incluye detalles sobre el grado de habilidad de su hijo. La hoja de evaluación de estas herramientas funciona de la misma manera. Requiere que usted califique qué tan frecuente su hijo utiliza ciertas habilidades para la vida y cuánta ayuda necesita para utilizarlas.

Por ejemplo, piense en la rutina matutina de su hijo. ¿Solo tiene que recordárselo una o dos veces? o ¿necesita que se le indique lo que tiene que hacer paso por paso? ¿Usted tiene que ayudarlo a terminar tareas, como empacar su mochila o vestirse?

Un objetivo de esta hoja de trabajo es asegurarse de que permanezca atento a estas habilidades. También está diseñada para que usted pueda compartirla fácilmente con el médico de su hijo y con otros profesionales que pueden ayudarlo a determinar las maneras de desarrollar las habilidades para la vida de su hijo

Por qué estas habilidades están en este orden

Las habilidades en la hoja de trabajo de la evaluación están organizadas en orden de importancia. ¿Por qué la tarea escolar está al final? Bueno, porque usted no tendrá mucho éxito en lograr que su hijo se sienta a hacer la tarea, a menos que primero trabaje en las otras habilidades de esta lista.

¿Por qué divertirse como familia se encuentra al inicio de esta lista? Porque empezar de manera positiva ayudará a que usted y su hijo trabajen juntos en cosas más complicadas.

Usted podría notar que en cada serie las habilidades están ordenadas de la más fácil a la más difícil. Cuando usted está decidiendo en qué habilidades trabajar, suele ser mejor empezar con las más sencillas.



Para ver un video sobre las habilidades en las que se enfoca el “IEP para la casa” y por qué, visite: u.org/IEPparalacasa.



Establecer metas para ayudar a desarrollar las habilidades para la vida de su hijo

El IEP de la escuela establece metas para mejorar habilidades. También detalla qué tipo de apoyo recibirá el niño para poder desarrollar esas habilidades. Estas herramientas del “IEP para la casa” incluye una hoja de trabajo para que usted pueda hacer lo mismo para mejorar las habilidades para la vida de su hijo.

Dividir las metas en pasos más simples puede ayudar a que su hijo las logre. Por ejemplo, puede que usted quiera que su hijo complete la rutina nocturna por sí solo. Empiece por hacer una lista de todos los pasos que requiere esta rutina. Después, piense en cuánto apoyo necesita su hijo en cada paso.

Si actualmente le está indicando a su hijo qué hacer paso por paso, intente colocar una lista o un **horario con imágenes** para que él lo siga. Esto podría ayudarlo a que solo necesite que usted se lo recuerde una o dos veces.

Elegir su primera meta

Tómese su tiempo para seleccionar la primera meta. La mejor primera meta es la que su hijo tenga más probabilidad de lograr. Empezar con un “triumfo sencillo” facilitará que su hijo tenga mejor disposición para trabajar con usted en otras destrezas. Resista el deseo de empezar con cosas difíciles, como la tarea escolar o la rutina matutina.

Propongan un plan para lograr la meta. Trabajar en equipo puede conducir a mejores soluciones, y ayudar a que su hijo se sienta empoderado y en control.

Es importante que ambos estén de acuerdo con la meta seleccionada. Asegúrese de que su hijo entiende lo que se espera de él. En ocasiones los chicos no tienen claro dónde comienza y dónde terminan sus responsabilidades. Si su hijo no alcanza la meta, revisen el plan y hablen sobre lo que falta o está incompleto.

Pasos para el éxito

La hoja de trabajo para establecer la meta incluye los pasos que usted puede seguir para ayudar a que su hijo triunfe:

- 1. Reconocer.** Intente “capturar” a su hijo haciendo bien algo y haga un comentario. Por ejemplo, reconozca los pequeños logros, especialmente cuando usted no le proporcionó ningún recordatorio. Usted puede decir: “me di cuenta de que guardaste tus zapatos. Gracias por haberlo hecho”.
- 2. Elogiar.** Cuando usted está enseñándole una destreza nueva, es apropiado que **elogie a su hijo** por haber logrado parte de la meta. Pero después de un tiempo, hágale saber que necesita completar más pasos: “me contenta que hayas guardado tus zapatos y tus juguetes. No olvides utilizar nuestra lista de verificación para que te ayude a completar los otros pasos”.



Pasos para el éxito (continuación)

Sea específico y sincero en cuanto al esfuerzo que hace su hijo. Evite elogiarlo exageradamente. En lugar de decir: “¡guau, esta es la habitación más limpia que jamás haya visto!”, diga: “guau, ¡tu habitación se ve muy bien! Me gusta cómo utilizaste la lista de revisión para ordenarla. ¡Completaste todos los pasos!”.

3. Recompensar. Utilice recompensas para reforzar los comportamientos positivos. En lugar de darle juguetes nuevos o permitirle que pase más tiempo frente a una pantalla, busque recompensas que involucren pasar tiempo juntos. Este tipo de recompensa puede ayudar a que su hijo se sienta amado y valorado. (Vea un ejemplo de cómo establecer este tipo de recompensas en la hoja de trabajo localizada al final de esta herramienta).

4. Utilizar las consecuencias con moderación. Las consecuencias importan, pero no las utilice antes de que le haya dado a su hijo una o dos oportunidades extra para alcanzar la meta. Para mejores resultados, dirija su energía en reconocer, elogiar y recompensar a su hijo.

Aprender de los fracasos

Revisar lo que salió mal puede ayudarlo a desarrollar metas mejores. ¿La meta fue demasiado grande? ¿Podría haberla dividido en pasos más simples? ¿Se comunicó claramente con su hijo?

Es difícil modificar el comportamiento. Requiere tiempo desarrollar nuevas habilidades, así que trate de mantenerse positivo. Busque un mentor o un amigo para intercambiar ideas. Póngase en contacto con el médico de su hijo, con los maestros y con la **Comunidad de Understood**. Hablar con otras personas puede ayudarlo a establecer expectativas realistas. También puede ayudarlo a ver los logros y las fortalezas de su hijo que haya pasado por alto.

Es importante tener en cuenta que a casi todos les cuesta enseñar estas habilidades a los niños. Muchas familias han pasado por eso. Puede que le sorprenda lo dispuestas que están de ayudar, así que hable. Pregunte a otros acerca de sus logros y sus contratiempos. Usted y su hijo se beneficiarán de las sugerencias.

Manténganos informados

Nos encantaría saber de usted. Mientras utiliza esta herramienta, por favor actualícenos llenando esta breve planilla en: [u.org/opinion- u.org/IEPparalacasa](https://u.org/opinion-u.org/IEPparalacasa). Su opinión puede mejorar estos y otros recursos, y así podremos ayudar a otras familias



Evaluar las habilidades para la vida de su hijo

Complete y comparta con el médico de su hijo, sus maestros, y otros profesionales y familias para obtener sugerencias sobre cómo ayudar a su hijo a desarrollar estas importantes habilidades para la vida.	Nombre del niño: _____						
	Edad: _____ Fecha: _____						
Habilidades: Este grupo de habilidades están ordenadas en orden de importancia. Divertirse en familia es la más importante porque una buena relación ayudará a que usted y su hijo trabajen en las otras habilidades. Las habilidades en cada grupo están ordenadas de la más fácil a las más difícil. Primero trabaje en las más fáciles.	Frecuencia: ¿Con qué frecuencia utiliza su hijo esta habilidad?			Nivel de apoyo: ¿Cuánta asistencia necesita su hijo para usar esta habilidad?			
	Siempre o muy a menudo	Algunas veces	Rara vez o nunca	No necesita ayuda	Necesita 1 o 2 indicaciones	Hay que indicarle paso a paso	Requiere apoyo físico
1. Divertirse en familia							
Dedica tiempo diariamente abrazándolo/relajándose con usted							
Disfruta conversar con usted y en familia							
Disfruta hacer actividades divertidas en su compañía, como jugar							
Disfruta hacer actividades domésticas en su compañía, como cocinar							
2. Dormir							
Se despierta a una hora fija al menos cinco días a la semana							
Se duerme a una hora establecida al menos cinco días a la semana							
Duerme lo suficiente (de 9 a 11 horas para la mayoría de los niños y adolescentes)							
Duerme suficiente siesta (no suele necesitarse después de los 5 años de edad)							
Duerme solo toda la noche, no duerme con usted							
3. Comer							
Come alimentos con diferentes sabores y texturas							
Sigue un horario para comer, en lugar de estar comiendo todo el día							
Come alimentos saludables, como frutas, vegetales y granos enteros							
Usa buenos modales, como masticar con la boca cerrada							



Evaluar las habilidades para la vida de su hijo

Complete y comparta con el médico de su hijo, sus maestros, y otros profesionales y familias para obtener sugerencias sobre cómo ayudar a su hijo a desarrollar estas importantes habilidades para la vida.	Frecuencia: ¿Con qué frecuencia utiliza su hijo esta habilidad?			Nivel de apoyo: ¿Cuánta asistencia necesita su hijo para usar esta habilidad?			
	Siempre o muy a menudo	Algunas veces	Rara vez o nunca	No necesita ayuda	Necesita 1 o 2 indicaciones	Hay que indicarle paso a paso	Requiere apoyo físico
4. Movimiento							
Juega o hace ejercicio con miembros de la familia o compañeros							
Juega o se ejercita vigorosamente al menos tres veces por semana							
Hace una actividad organizada, como ser parte de un equipo o tomar una clase							
5. Seguir rutinas							
Noche: desvestirse, bañarse, cepillarse los dientes, acostarse							
Mañana: vestirse, desayunar, cepillarse los dientes, salir							
Mochila: empaca, la coloca en el mismo lugar cuando no la está usando							
Ordenar: limpia la habitación, limpia la mesa de la cocina							
6. Seguir las reglas							
Respetar las normas de seguridad en la casa (objetos afilados, venenos)							
Respetar las normas de seguridad en la comunidad (cruzar la calle)							
Respetar las reglas de “primero y después” (“primero estudiar y después jugar”)							
Respetar las reglas para obtener privilegios (tiempo de juego, tiempo de pantalla)							
Respetar las reglas para obtener privilegios especiales (juguetes nuevos, salidas)							
7. Hacer amigos							
Saluda y expresa interés en socializar							
Juega bien con sus compañeros (juego paralelo)							
Espera su turno y comparte los juguetes con sus compañeros en los juegos de mesa y los juegos imaginarios							



Evaluar las habilidades para la vida de su hijo

Complete y comparta con el médico de su hijo, sus maestros, y otros profesionales y familias para obtener sugerencias sobre cómo ayudar a su hijo a desarrollar estas importantes habilidades para la vida.	Frecuencia: ¿Con qué frecuencia utiliza su hijo esta habilidad?			Nivel de apoyo: ¿Cuánta asistencia necesita su hijo para usar esta habilidad?			
	Siempre o muy a menudo	Algunas veces	Rara vez o nunca	No necesita ayuda	Necesita 1 o 2 indicaciones	Hay que indicarle paso a paso	Requiere apoyo físico
7. Hacer amigos (continuación)							
Toma turnos al conversar con otros							
Soluciona conflictos							
8. Tarea escolar							
Hace la tarea durante la cantidad de minutos acordados							
Hace la tarea sin frustrarse demasiado							
Intenta todo tipo de tareas (lectura, escritura, matemáticas)							
Termina toda la tarea							
Dedica tiempo a buscar y corregir errores							

Pasos siguientes

Usa la hoja de trabajo de establecimiento de metas de esta herramienta. Cuando elija su primera meta, evite la más difícil. Enfóquese en una habilidad que usted y su hijo consideren que será fácil o divertida.

Trate de reducir su nivel de apoyo. Utilice listas de revisión y otras herramientas o estrategias a medida que va dejando de ayudarlo físicamente a hacer ciertas tareas o de brindarle apoyo verbal paso a paso.

Divida las tareas en pasos más simples. Para un buen comienzo, ayude a su hijo a enfocarse en completar dos o tres pasos muy bien y después continúe a partir de ahí.

Sea paciente. Empiece dándole a su hijo mucho tiempo para completar una tarea. Más adelante podrá trabajar en la rapidez.



Establecer metas para ayudar a desarrollar las habilidades para la vida de su hijo

Utilice esta hoja de trabajo para desarrollar metas relacionadas con la adquisición de habilidades. Pida sugerencias al médico de su hijo, sus maestros y a otros padres.	Nombre del niño: _____ Fecha de inicio: _____ Fecha de revisión: _____
Habilidad: Enfóquese en una habilidad a la vez. Esto ayudará a que usted y su hijo no se desvíen de la meta y a reducir la posibilidad de sentirse abrumado.	Habilidad: _____ _____
Meta: Trabaje con su hijo en el desarrollo de la meta y asegúrese de empezar por lo pequeño. Mientras más pequeña sea la meta, mayor será la probabilidad de lograrla.	Meta: _____ _____
Pasos para el éxito	
1. Reconocer: Reconozca y comente los pequeños logros de su hijo. Esto incluye reconocer cuando su hijo logre una meta parcialmente. Este tipo de atención positiva puede ayudar a reforzar el buen comportamiento de su hijo.	Cosas que puede hacer o decir: _____ _____ _____
2. Elogiar: Enfóquese en el esfuerzo que hizo su hijo y/o en cada parte de la meta que haya completado. Sea específico y sincero. Evite los elogios exagerados y comparar a su hijo con otros niños	Cosas que puede hacer o decir: _____ _____ _____
3. Recompensar: Utilice recompensas cuando su hijo logre o exceda la meta. Decidan con antelación recompensas que involucren pasar tiempo juntos. Eso puede ayudar a que su hijo se sienta valorado y amado.	Cosas que puede hacer o decir: _____ _____ Recompensa acordada: _____ _____
4. Utilice las consecuencias con moderación: Si usted está seguro de que su hijo entendió lo que se esperaba de él y le dio una o dos oportunidades extra, entonces considere usar una consecuencia. Decidan con antelación cuál será.	Cosas que puede hacer o decir: _____ _____ Consecuencia acordada: _____ _____



Establecer metas para ayudar a desarrollar las habilidades para la vida de su hijo (ejemplo)

<p>Utilice esta hoja de trabajo para desarrollar metas relacionadas con la adquisición de habilidades. Pida sugerencias al médico de su hijo, sus maestros y a otros padres.</p>	<p>Nombre del niño: <u>Jaime Rodríguez</u></p> <p>Fecha de inicio: <u>1° de junio</u> Fecha de revisión: <u>30 de junio</u></p>
<p>Habilidad: Enfóquese en una habilidad a la vez. Esto ayudará a que usted y su hijo no se desvíen de la meta y a reducir la posibilidad de sentirse abrumado.</p>	<p>Habilidad: <u>Disfruta participando en actividades divertidas con la familia.</u></p>
<p>Meta: Trabaje con su hijo en el desarrollo de la meta y asegúrese de empezar por lo pequeño. Mientras más pequeña sea la meta, mayor será la probabilidad de lograrla.</p>	<p>Meta: <u>Durante la Noche de Película Jaime controlará sus emociones. Si llegara a perder el control, intentará tranquilizarse prontamente.</u></p>
<p>Pasos para el éxito</p>	
<p>1. Reconocer: Reconozca y comente los pequeños logros de su hijo. Esto incluye reconocer cuando su hijo logre una meta parcialmente. Este tipo de atención positiva puede ayudar a reforzar el buen comportamiento de su hijo.</p>	<p>Cosas que puede hacer o decir: <u>Si la película empieza sin discusiones, felicitaré a Jaime: "Dejaste que tu hermana eligiera la película. Te agradezco mucho que hayas cumplido nuestro acuerdo".</u></p>
<p>2. Elogiar: Enfóquese en el esfuerzo que hizo su hijo y/o en cada parte de la meta que haya completado. Sea específico y sincero. Evite los elogios exagerados y comparar a su hijo con otros niños</p>	<p>Cosas que puede hacer o decir: <u>"Hiciste un excelente trabajo calmándote rápidamente. Gracias por colaborar para que todos pudiéramos terminar de ver la película de hoy".</u></p>
<p>3. Recompensar: Utilice recompensas cuando su hijo logre o exceda la meta. Decidan con antelación recompensas que involucren pasar tiempo juntos. Eso puede ayudar a que su hijo se sienta valorado y amado.</p>	<p>Cosas que puede hacer o decir: <u>"¡Controlaste tus emociones durante tres Noches de Película seguidas! Voy a darte una recompensa".</u></p> <p>Recompensa acordada: <u>Preparar galletas juntos</u></p>
<p>4. Utilice las consecuencias con moderación: Si usted está seguro de que su hijo entendió lo que se esperaba de él y le dio una o dos oportunidades extra, entonces considere usar una consecuencia. Decidan con antelación cuál será.</p>	<p>Cosas que puede hacer o decir: <u>"Sabías lo que se esperaba de ti. Te di oportunidades para que te tranquilizaras. Habrá una consecuencia.</u></p> <p>Consecuencia acordada: <u>No podrás ver la película esta noche.</u></p>