



# Planeación de una Rutina Durante el COVID-19

# Provea una Rutina Consistente

- Escriba su rutina;
- Repásela diariamente y sea consistente;
- Muestre el horario visual al miembro de su familia con Desorden del Espectro Autista;



# Desarrolle y Escriba una Rutina

- Mantenga un horario consistente de levantarse y de acostarse;
- Haga un horario para servir los alimentos y manténgase consistente;
- Haga un horario para las rutinas de juego mientras usted tiene que trabajar o mantenerse ocupado;
- Considere cuando es necesario salir dentro de su comunidad;
- Planee su salida para reducir el tiempo y maximizar sus necesidades;
- Planee actividades mas difíciles primero y después que estas sean seguidas por actividades mas fáciles;
- Cuando sea posible provea opciones.

# Repase y Revise su Horario

- ¿Cuáles son las rutinas mas fáciles y cuales son las mas difíciles?
  - ¿Para todas aquellas rutinas mas difíciles podremos bajar la expectativa y proveer mas ayuda?
  - Espere mas independencia durante las rutinas mas fáciles o en las que mas sobresalen;
  - No se olvide de dar un incentivo por todas aquellas actividades en las sobresalieron.
- ¿Planes para cambios en la rutina?
  - ¿Cuál es la reacción anticipada?
  - ¿Cómo nos podemos preparar para un cambio?
  - ¿Cómo comunicamos un cambio?
  - Aliente a su individuo con Desorden del Espectro Autista a la comunicación.

# Exhiba una rutina Visual

## ¿Qué materiales?

- ¿Qué materiales hay disponibles para crear un horario visual?
- ¿Cómo presentar el horario?
- El horario debe ser portátil y duradero.



# Aprenda a como Responder a un Horario Visual

- Comience presentando una foto o icono;
- Anime al individuo a que comience la rutina (si es necesario);
- Gradualmente deje de animarlo y permita que el individuo comience esta rutina independientemente;
- Cuando esta rutina haya sido terminada dele un incentivo;
- Cuando el individuo responda independientemente a esa rutina agregue una segunda para que comience a hacer las dos;
- Continúe agregando rutinas conforme sea necesario.

## Agende tiempo para jugar y tiempo libre

- Considere la diferencia entre las actividades para jugar con y sin limite;
- Que es lo que su individuo con Desorden del Espectro Autista puede hacer independientemente mientras usted se encuentra ocupado;
- Pueden estas rutinas ser mediadas con horarios visuales para que el individuo se mantenga productivo;
- Para los individuos mas grandes como pueden las actividades de la vida diaria tales como tareas en el hogar o preparación de alimentos ser parte de su rutina.

