



Consejos para las vacaciones



Cada familia es única

Estos son consejos generales que cada familia debe elegir y adaptar, teniendo en cuenta cuales son sus necesidades y patrones de crianza.



1. Planificar y estructurar el tiempo

PLANIFICA EL PERÍODO VACACIONAL EN UN HORARIO EN EL QUE ES IDEAL MARCAR UNAS RUTINAS E INCLUIR UN PAR DE ACTIVIDADES DIFERENTES POR CADA DÍA DE LA SEMANA DE FORMA QUE NO CAIGAMOS EN EL ABURRIMIENTO.

¿Cómo hacerlo?

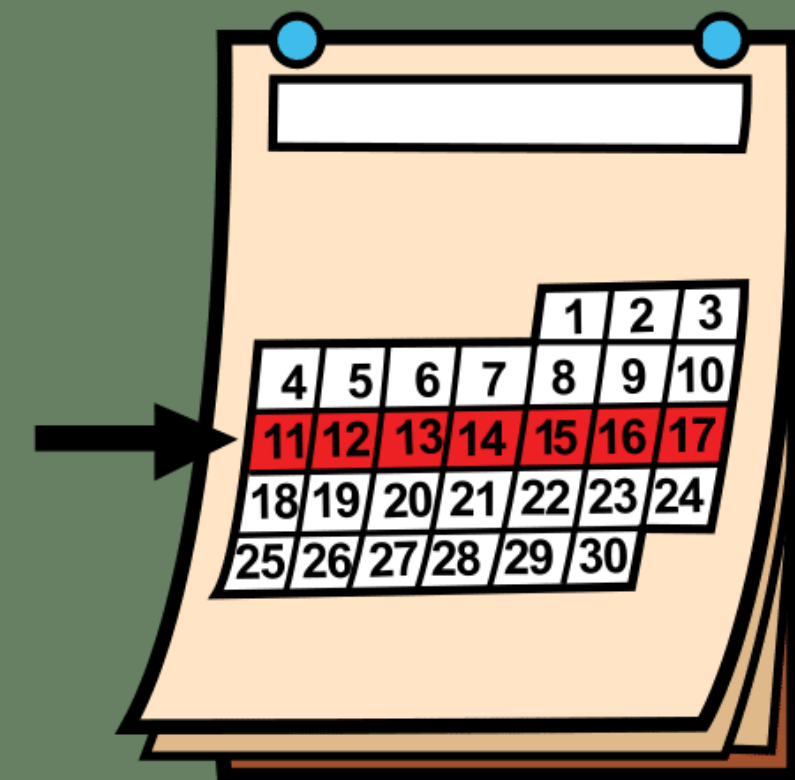
Dibujando

Agendas visuales con pictograma

<https://arasaac.org>

Apps

PictogramAgenda o ModelMeKids APP



2. Anticipar actividades nuevas

ES IMPORTANTE PREPARAR A NUESTROS HIJOS ANTE SITUACIONES NUEVAS FAVORECIENDO LA COMPRENSIÓN Y CREANDO ENTORNOS PREVISIBLES.

¿Cómo hacerlo?

Enseñándole fotos de las personas o lugares nuevos

**Historias sociales mediante pictogramas, dibujos o apps.
Social Stories App**

Vídeos de los lugares o de las personas nuevas

Con lenguaje simple y concreto



3. Participar en las actividades del día a día

ESTO LES AYUDARÁ A SENTIRSE MÁS AUTOEFICACES E
IMPLICADOS EN LAS RUTINAS DEL HOGAR

¿Cómo hacerlo?

Darle autonomía en las actividades como vestido, higiene, alimentación prestando el apoyo adecuado

Implicarlo en tareas del hogar como poner la mesa, guardar ropa, poner ropa en la lavadora, tender, siempre con los ajustes necesarios

Aprovechar para enseñarle habilidades nuevas como cocinar, hacer la cama, entre otras



4. No olvidarse de moverse

ES IMPORTANTE PLANIFICAR ACTIVIDADES FÍSICAS
TANTO EN EL EXTERIOR COMO EN EL INTERIOR DE CASA

¿Cómo hacerlo?

Empezar el día con actividades que sean más movidas (parque, jardín, escondite, jugar con pelotas)

Acabar el día con actividades más calmadas (juegos de mesa, masajes, música, TV)

IMPORTANTE: Controlar los tiempos de las tecnologías ya que un uso excesivo puede derivar en problemas de conducta



5. La alimentación

DEBEMOS CONTROLAR LA INGESTA DE AZÚCARES QUE
PUEDEN INFLUIR EN QUE LOS NIÑOS ESTEN MAS
NERVIOSOS

¿Cómo hacerlo?

**Limitar los alimentos más azucarados a la mañana o
mediodía**

**Tener alternativas como pueden ser frutas o otros
alimentos que también sean de su agrado**



6. Descanso

CON LA FALTA DE RUTINAS Y LA LLEGADA DE CELEBRACIONES PUEDE SER QUE LOS HORARIOS CAMBIEN PERO DEBEMOS TENER EN CUENTA LAS HORAS TOTALES DE SUEÑO.

¿Cómo puedo hacerlo?

Establecer una hora fija para irse a dormir

Evitar el uso de tv ni juegos movidos antes de irse a dormir

Habitación silenciosa, de temperatura agradable y con una luz tenue.



7. Juegos individuales

CON LA LLEGADA DE PAPA NOEL LLEGAN JUGUETES
NUEVOS CON LOS QUE EL NIÑO PUEDE ENTRETENERSE
ÉL SOLITO

¿Cómo hacerlo?

Enseñarle como se juega con juguetes nuevos

**Asegurarnos que los juguetes son adecuados para
su edad de desarrollo**

Juegos que tengan un principio y un fin



8. Juegos compartidos

TENEMOS MÁS TIEMPO PARA PODER JUGAR
CON NUESTROS HIJOS Y FAVORECER SU
APRENDIZAJE Y DESARROLLO

¿Cómo hacerlo?

Elegir juegos que supongan un desafío mayor y enseñarles como jugar con ellos

Favorecer la adquisición de nuevas habilidades (cognitivas, físicas o comunicativas)

Juegos funcionales con un principio y un fin



DESAFÍOS PARA UNA FAMILIA



RABIETAS

CON LA LLEGADA DE LAS VACACIONES DONDE LAS RUTINAS CAMBIAN LOS NIÑOS PUEDEN EXPERIMENTAR PROBLEMAS CONDUCTUALES

¿Qué podemos hacer para evitarla?

Anticiparse a la rabieta, haciéndoles elegir de manera anticipada

Evitar el uso del "NO" y sustituirlo por un "Si/ PERO"

Ser un buen modelo no gritándole

Reforzar conductas positivas



RABIETAS

¿Qué hacer en el momento de la rabieta?

Usar un tono de voz tranquilo y ponerse a la altura del niño

Ser simple y breve en las explicaciones

Intentar desviar su atención

Ignorar la conducta y darle el tiempo necesario

Destacar aspectos positivos e ignorar los negativos



JULIA ARGENTE TORMO

¡FELICES FIESTAS!



Julia.argente@unc.edu