

- Los horarios se pueden diseñar para su uso en cualquier entorno: hogar, escuela, entornos terapéuticos y, posteriormente, entornos de educación vocacional o superior.
- Los horarios ayudan a desarrollar la independencia y las habilidades de gestión del tiempo.
- Ayudan a establecer rutinas y coherencia, lo que ayuda a suavizar las transiciones y establecer expectativas claras.

CÓMO DISEÑAR UN CRONOGRAMA EFICAZ

INCLUIR ELEMENTOS MOTIVACIONALES

Es esencial proporcionar tiempo asignado para las actividades preferidas. Las actividades preferidas siempre deben seguir a actividades difíciles o menos preferidas. Marcas de verificación, estrellas y otras celebraciones de logros deben marcar la finalización de cada actividad en el cronograma para mostrar visualmente los logros y el progreso. Anime a los niños y estudiantes a participar en la elaboración del cronograma.

MANTÉNGALO SIMPLE Y DISEÑADO PARA EL USO INDIVIDUAL

Los cronogramas deben ser fáciles de leer y seguir y siempre deben apuntar a un objetivo. Encuentra un horario que esté diseñado de manera más efectiva para los estilos de aprendizaje individuales y para la edad idónea mediante el uso de colores, palabras, imágenes y/o fotografías.

DESGLOSAR EL HORARIO

Algunos niños e individuos nuevos en los horarios de actividades se beneficiarán cuando las actividades y tareas se divida en muchas tareas pequeñas y en incrementos de tiempo más pequeños. A medida que los niños crecen y se familiarizan con las actividades y tareas, pueden trabajar con parámetros de tiempo y actividad más amplios. Por ejemplo, las personas que necesitan más estructura para mantenerse concentradas pueden tener varias tareas enumeradas para alcanzar el objetivo de vestirse para la escuela y otra lista para llegar al autobús escolar. Las personas que necesitan menos estructura y que trabajan en la gestión del tiempo pueden tener una parte de su día, como el tiempo después de la escuela, dividido en períodos de tiempo por horas para comprometerse con tareas más amplias como ocio/tiempo libre, para agregar estructura a su día.

ÚSELO CONSTANTEMENTE

Los cronogramas deben usarse regularmente para que sean efectivos. Siga el cronograma en el que todos están de acuerdo y reconozca continuamente los logros dentro del cronograma, ¡sin importar cuán pequeños sean!