

# Daily Routines

Self-care skills and completing daily routines are important waymarks on the path to self sufficiency, self-esteem, and a child's sense of autonomy. When a child participates in routines such as feeding, bathing, and dressing, they are developing the ability to plan and sequence tasks that later helps with critical thinking. When children independently complete self-care tasks, it brings a host of benefits for both you and your child. Below are a few strategies to foster independence around daily routines.

- Gain your child's attention by getting down on your child's eye level
- Give clear and concise steps for each routine. Avoid telling your child what he is doing wrong, but instead, repeat each step. For example, when a child is learning to use the toilet, you can say:
  - Pull your pants down
  - Sit on the toilet
  - Go peepee/poopoo
  - Wipe yourself
  - Pull up your pants
  - Use the handle to flush the toilet
- Model steps for your child or prime your child by presenting information to perform a task.  
Use animated videos, books, or social stories to provide your child with expectations.
  - Take pictures of each step and create a visual sequence of each task.
  - Remember to use positive reinforcement! Reward and praise your child for attempts at completing a task in the beginning and gradually reward your child for successful completing of a task.

When teaching your child about daily routines, remember what is age-appropriate; you want to set up realistic and achievable goals. When a child successfully reaches a goal, you will see that his self-confidence and his sense of competence begins to grow; your child will likely exert more independence complete daily tasks on his own.



# Rutinas Diarias

Las habilidades de autocuidado y completar las rutinas diarias son puntos de referencia importantes en el camino hacia la autosuficiencia, la autoestima y el sentido de autonomía del niño. Cuando un niño participa en rutinas como alimentarse, bañarse y vestirse, esta desarrollando la capacidad de planificar y secuenciar tareas que luego ayudan con el pensamiento critico. Cuando los niños completan de forma independiente las tareas autocuidado, trae una serie de beneficios tanto para usted como para su hijo. A continuación se presentan algunas estrategias para fomentar la independencia en torno a las rutinas diarias.

- Obtenga la atención de su hijo/a bajando el nivel de los ojos de su hijo
- De pasos claros y concisos para cada rutina. Evite decirle a su hijo lo que esta haciendo mal, pero en su lugar, repita cada paso. Por ejemplo, cuando un niño esta aprendiendo a usar el baño, puede decir:
  - Baja los pantalones
  - Siéntate en la taza
  - Ve pee pee/ popo
  - Límpiate
  - Levanta los pantalones
  - Bájale al baño usando la manija
- Modele los pasos para su hijo presentando información para realizar una tarea.
- Tome fotos de cada paso y cree una secuencia visual de cada tarea.
- ¡Recuerde usar refuerzo positivo! Recompense y elogie a su hijo para los intentos de completar una tarea al principio y gradualmente recompense a su hijo por completar con éxito una tarea

Cuando le ensene a su hijo acerca de las rutinas diarias, recuerde que es apropiado para su edad; desea establecer objetivos realistas y alcanzables. Cuando un niño alcanza con éxito una meta, vera que su confianza en si mismo y su sentido de competencia comienza a crecer, es probable que su hijo/a ejerza mas independencia completando las tareas diarias por su cuenta.

