



CÓMO ENSEÑAR: "TARJETA DE BREAK/DESCANSO"

1516 Atwood Avenue · Johnston, RI 02919 · 401-785-2666

www.theautismproject.org · info@theautismproject.org

"Cualquiera puede estar enojado, eso es fácil. Pero estar enojado con la persona correcta, en el grado correcto, en el momento adecuado, para el propósito correcto y de la manera correcta, eso no es fácil". Aristóteles, el Nichomacbean

Saber cuándo y cómo enojarse es una habilidad que a muchos niños les cuesta aprender. Como resultado, los niños se benefician de la enseñanza directa sobre cómo manejar sus emociones. Al principio, un adulto debe etiquetar inicialmente la emoción, describir la respuesta del cuerpo y enseñar cuándo es necesario un DESCANSO. Esta enseñanza llevará tiempo para que el niño aprenda y se desarrolle como una nueva rutina.

Enseñando la "tarjeta BREAK/DESCANSO"

1. En un momento natural o creado ANTES de que el niño alcance su nivel de frustración, etiqúete las reacciones emocionales y corporales (estado físico) del niño. Por ejemplo, "Pareces frustrado. Tus piernas se mueven rápido y tu cara está roja. Este es un buen momento para un descanso ". El estado físico de un niño debe identificarse en relación con un estado emocional. A continuación, sin emoción, el adulto mostrará al niño la tarjeta BREAK/DESCANSO y lo acompañará a la zona de descanso indicada.
2. Una vez en el área de DESCANSO, se le debe dar al niño opciones relacionadas con su estado emocional. ¿Necesita una actividad relajante? ¿Necesita una actividad de alerta? ¿O necesita una zona tranquila y sin estímulos? Esta determinación está dirigida inicialmente por un adulto, ya que muchos niños no pueden elegir efectivamente la actividad adecuada para su estado emocional.
3. Mientras enseña a usar una "Tarjeta BREAK/DESCANSO", es importante etiquetar lo que el niño está haciendo para demostrar que está listo para regresar. Modele el lenguaje "Estoy listo" junto con un visual "LISTO" antes de que el niño regrese a la actividad de la que estaba tomando un DESCANSO.

A continuación, se muestran algunos puntos importantes a considerar:

- ✓ Al enseñar a usar la tarjeta BREAK, es importante que el niño NO esté frustrado o en crisis.
- ✓ Todas las solicitudes de un DESCANSO deben cumplirse al 100%, de inmediato. Incluso si hay varias solicitudes. El niño puede estar probando el concepto.
- ✓ Al elogiar a un niño por su éxito; recuerde reaccionar de una manera que refuerce a ese niño.
- ✓ Muchos niños no pueden leer sus cuerpos para saber cuándo están listos para salir

- ✓ de un área de BREAK/DESCANSO. A veces, un buen control para ver si están listos es evaluar si pueden seguir una instrucción de un solo paso. es decir, "Pon la tarjeta lista en la mesa".
- ✓ La actividad BREAK/DESCANSO debe ser una actividad reguladora, NO una actividad preferida. El objetivo es que el niño regule sus emociones y vuelva a la actividad grupal.