

Rutinas para aumentar la comunicación de su niño

Rutinas y actividades que puede hacer en el hogar para que su niño interactúe y se comunique.

Este folleto contiene información acerca de las rutinas de varios tipos que puede usar con su niño para ayudarlo a interactuar y a comunicarse mejor.

Rutinas de acción conjunta

Las rutinas de acción conjunta llamadas “JAR” (por sus siglas en inglés) son actividades previsibles y repetitivas entre usted y su niño. Estas rutinas ayudarán a que su niño interactúe y se comunique con usted y con otros. Durante el JAR, usted y su niño se concentran en el mismo objeto o actividad. Como la rutina se repite y es previsible, su niño aprenderá las palabras y la manera para saber cuándo y cómo interactuar.

Una vez que su niño aprende la rutina, sabrá exactamente qué hacer a continuación. Esto le ayuda a relajarse, participar y comunicarse con más facilidad. Después de aprenderla, usted la puede ampliar y cambiar para aumentar el conocimiento de su niño. Por ejemplo, puede agregar nuevas palabras o acciones, eliminar ciertas partes o hacer cambios inesperados. Su niño puede reaccionar haciendo algún comentario y pidiendo o rechazando algo a consecuencia de esos cambios. Esto le ayuda con la comunicación espontánea.

Ejemplos de JAR:

1. Actividades diarias

Hay muchas rutinas que usted hace a diario con su niño. Hágalas previsibles y repetitivas para que su niño interactúe y aprenda a tomar su turno.

- Tenga preparados la camisa, pantalones, calcetines y los zapatos. Tome primero la camisa y diga “brazos arriba”.
- Ayúdelo a levantar los brazos. Diga “nos pusimos la camisa”. A continuación, para los pantalones diga, “piernas arriba” y “nos pusimos los pantalones”.
- Haga cosas parecidas para los calcetines y los zapatos.
- Muy pronto su niño se anticipará a lo que viene y levantará los brazos solo e incluso dirá las palabras cuando usted haga una pausa.
- Una vez establecida la rutina, la puede cambiar para ver cómo responde su niño. Por ejemplo, le puede poner los calcetines ¡en las manos!

2. Actividades diarias

Hablar durante las rutinas diarias es una buena manera de promover el desarrollo del habla.

A continuación, algunas ideas para usar conceptos del habla durante estas actividades:

Vestimenta

- Para que su niño aprenda los nombres, acciones, partes del cuerpo, tiempo/secuencias, adjetivos, categorías y números mientras se viste, nombre los objetos para que los aprenda: “esto es un calcetín” o “aquí está tu zapato”.
- Utilice palabras y frases descriptivas como “esa es una bonita camisa azul” o “esta tiene rayas”.
- Compare: “tienes un calcetín blanco y uno verde” o “este abrigo es grueso y este es fino”.
- Pregunte “¿dónde está tu abrigo?” y “quítate el calcetín”.

Baño:

- En el baño de la mañana hable de los planes del día. A la noche hable de lo que sucedió ese día.
- Para aprender conceptos mientras se baña, nombre los objetos: “toalla,” “grifo”, “toallita”, “patito”, “jabón”, etc.
- Nombre las partes del cuerpo y su ubicación: “pie”, “nariz”, “arriba” o “fuera”.
- Use acciones como “frotar”, “enjuagar”, “gotear”, “echar” y “secar”.
- Use descripciones: “las burbujas vuelan por encima del agua”.
- Use instrucciones: “recuéstate” o “cierra los ojos”.
- Use comparaciones: “salpicas como un pato”.

A la hora de comer

- La hora de comer es un buen momento para que los niños aprendan las reglas de la conversación.
- Nombre los alimentos, los grupos de alimentos, los utensilios, etc.
- Use palabras opuestas: “frío/caliente”, “dulce/agrio” “líquido/sólido”, etc. “La sopa está caliente, la leche está fría”.
- Utilice adjetivos para describir colores y tipos de comidas (crujiente, blando, frío, suave, etc.): “las zanahorias son de color naranja”.
- Haga preguntas: ¿”quieres más jugo”? o “¿quieres que te corte la comida”?

Las actividades para las vacaciones o días sin escuela

- Salga a caminar con su niño por el vecindario. Pídale que hable de lo que ve y responda a lo que él diga. Su niño puede decir “perrito” y usted le puede contestar “sí, el perrito está corriendo, va siguiendo la pelota”.
- Juegue a seguir al líder. A cada uno le toca ser el líder una vez. Cuando le toque a usted, nombre la acción mientras la está haciendo. “giro en círculos” o “aplauo bajito”.

- Juegue al escondite con un objeto. Cada uno, a su turno, esconde un pequeño objeto en la casa o en el jardín. La persona que oculta el objeto da indicaciones, “mira más arriba”, “atrás del sofá”, etc.
- Viajando en carro puede jugar a buscar cosas; cosas que comienzan con la letra A, B, C etc., o que sean rojas, azules o verdes.

3. Juegos de rutina

Los juegos de rutina son otra manera de promover la comunicación con su niño. Pruebe con estos ejemplos:

Burbujas

1. Abra un frasco de burbujas, saque la varita y sople para hacer burbujas. Use palabras sencillas para describir la acción mientras la hace. Use **siempre** el mismo lenguaje sencillo (“abrimos las burbujas, sacamos la varita, hacemos burbujas”).
2. El niño las hace estallar (al mismo tiempo diga “pop-pop-pop”).
3. Le puede mostrar a su niño qué hacer para que la rutina siga (señale las burbujas, diga “burbujas” para que le pase el envase, etc.).
4. Haga pausas entre un paso y otro para que su niño complete las palabras que faltan de la rutina (el padre o madre espera y el niño dice “abrimos”. Le dice “soplamos...” y el niño puede decir “burbujas”).
5. Mantenga la rutina todo el tiempo que pueda.

Bloques

1. Túrnese con su niño para apilar bloques.
2. Utilice un idioma sencillo como “otro bloque”.
3. Después de que haya seguido esta rutina por un tiempo, haga una pausa poco antes de poner el bloque y espere que su niño haga contacto visual o diga “otro bloque”.
4. Cuando todos los bloques están apilados, el niño los puede derribar. Diga, “los tiramos abajo” o “derrumbe” o “¡búm!” cuando los bloques caen.
5. Mantenga la rutina y diga “otra vez” o “más bloques”.
6. Diga “me toca a mí” cuando ponga un bloque en la pila. Guíe con su mano la del niño poniéndosela en el pecho para que diga “me toca a mí”, cuando agregue un bloque.

3. Rutinas para ordenar

Después de jugar, cree una rutina para ordenar los juguetes.

1. Recoja una pelota y diga “ya terminamos, pelota”.
2. Guarde la pelota en la canasta de los juguetes.
3. Recoja un carrito y diga “ya terminamos, carrito”.
4. Haga esto con varios juguetes y después haga una pausa mientras sostiene un juguete. Vea si su niño imita el “ya terminamos”.

Para más información

- Habla y Lenguaje
206-987-2104
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación:

- Estando en el hospital, pídaselo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de la familia Interpretación 1-866-583-1527. Mencione el nombre de la persona o la extensión que necesita.

5. Haga esto cada vez que guarda y ordena los juguetes.
6. A esta rutina también le puede agregar una canción si a su niño le gusta.
7. Muchas actividades se pueden convertir en JARs. Pruebe con estas otras ideas: jugar a “¿dónde está el bebé?, ¡acá está!”, al escondite, a hacer cosquillas, a perseguirse, a hacer caballito y tirar la cuerda.

Rutinas de canciones con gestos

Las rutinas con canciones y gestos (SGR en inglés) son parecidas a las JAR. Para esta rutina, en lugar de juguetes y objetos, se usan canciones con palabras y gestos repetitivos y previsibles. Puede cantar canciones conocidas o inventarlas para sus rutinas.

Ideas para las rutinas de canciones con gestos:

- Siéntese cara a cara con su niño. Sonría y use expresiones faciales exageradas.
- Haga lo posible para que su niño imite los gestos que van con la canción.
- Si su niño no imita los movimientos, tómelo la mano y ayúdelo a hacer los gestos.
- Con el tiempo, reduzca la ayuda a medida que su niño es vuelve más independiente y empieza a hacer los gestos solo.
- Deténgase durante la canción para ver si su niño hace contacto visual, sonrío, dice las palabras que faltan o hace un gesto para que siga la rutina.
- Una vez que su niño lo aprende, también puede probar sentándose con su niño frente a un espejo para que se mire.
- Su niño tendrá que oír la canción y ver los gestos varias veces antes de hacerlo solo.
- Cante despacio para darle tiempo de procesar la melodía, los gestos y los sonidos.

Material de referencia

Este material puede estimular la comunicación e interacción social en los niños. Muchos se pueden encontrar en Amazon.com.

“More than Words” (Más que palabras), Fern Sussman

“Learning Language and Loving It, Elaine Weitzman and Janice Greenberg

“The New Language of Toys” (El lenguaje de los juguetes) 3ra. edición, Sue Schwartz



Using Routines to Enhance Your Child's Communication

Routines and activities you can do at home to encourage your child to interact and communicate.

This handout gives information on how to do many kinds of routines with your child that will help them with their interaction and communication skills.

Joint Action Routines

Joint action routines called “JARs” are predictable and repeatable routines that occur between you and your child. Using these routines will help your child interact and communicate with you and others. During a JAR, you and your child are focused on the same item or activity. Because you make the routine repetitive and predictable, your child will learn the words and ways for when and how to interact.

Once your child learns the routine, they know exactly what they need to do. This helps them to relax and be able to participate and communicate more readily. After your child learns the routine, you can expand and change it to expand your child's knowledge. You can add new vocabulary or actions; take things out or do unexpected things to change the routine. You may see your child comment or ask for something or reject something as a result of your changes. This is helping them with their spontaneous communication.

Examples of JARs:

1. Daily living activities

There are many routines you do everyday with your child. Make these routines predictable and repeatable. This allows your child to interact and take their turn.

- Lay out your child's shirt, pants, socks and shoes. Take the shirt first and say “arms up.”
- Help your child lift their arms. Say “shirt on.” Next for pants say, “leg up” and “pants on.”
- Do similar actions for socks and shoes.
- Soon your child may anticipate what to do and will lift their arms on their own and even fill in the words when you pause.
- After you have the routine down, you can change the routine and see how your child responds. For example, you can put their socks on their hands!

2. Daily living routines

Talking during daily routines is a great way to support language development. Here are some tips for talking and using language concepts during these activities:

Dressing

- Help your child learn nouns, actions, body parts, time/sequence, adjectives, categories and numbers by using them during dressing time. Name items to teach nouns such as “that’s a sock” or “there is your shoe.”
- Use descriptive words and phrases such as “that is a pretty blue shirt” or “this is striped.”
- Compare: “you have one white sock and one green sock” or “this coat is thick and this one is thin.”
- Make a request: “where is your coat?” and “please pull your sock off.”

Bathing

- In the morning bath, talk about plans for the day. At night talk about what happened that day.
- Help your child learn concepts by using them during the bath. Name nouns: “towel,” “faucet,” “washcloth,” “duck,” “soap” etc.
- Name body parts and locations such as “foot,” “nose,” “up” or “out.”
- Use actions terms like “rub,” “rinse,” “drip,” “pour” and “dry.”
- Use descriptions: “the bubbles are on top of the water.”
- Give directions: “lean back” or “close your eyes.”
- Pretend: “splash like a duck.”

Mealtimes

- Mealtime is a great setting for children to learn the rules of conversation.
- Name foods, food groups, utensils etc.
- Use words to describe opposites: “cold/hot,” “sweet/sour,” “liquid/solid” etc. “This soup is hot, the milk is cold.”
- Use adjectives to describe colors and shapes of food (crunchy, mushy, cold, smooth etc). “The carrots are orange.”
- Make requests: “Do you want more juice?” or “Do you want your food cut?”

Activities for vacations or school breaks

- Take a walk with your child in your neighborhood. Ask your child to talk about what they see and respond to what they say. Your child may say “doggie” and you can say “Yes, doggie is running. She is chasing a ball.”
- Play follow the leader. Take turns leading. When leading, say an action while doing it. “I am turning in circle” or “I am clapping softly.”
- Play hide and seek with an object. Take turns hiding a small object in your house or yard. The person who hides the object gives directions, “look high,” “go to the back side of the couch” etc.

- While in the car, play a game of finding things. Look for things that start with A, B, C etc, or things that are red, blue or green.

3. Play routines

Play routines are another way to support your child's communication. Try these examples:

Bubbles

1. Open a jar of bubbles, take out the wand and blow the bubbles. Use simple words to describe what you are doing while you do it. Use this same simple language **each time**. ("Open bubbles, wand out, blow bubbles").
2. Child then pops them (you say "pop-pop-pop" while they do it).
3. You can show your child what to do to keep the routine going (point to bubbles, say "bubble," hand bubble container to you, etc.).
4. Pause between steps and wait for your child to fill in the blanks of your routine (Parent waits and your child may say "open." You say "blow..." child may say "bubbles").
5. Keep the routine going as long as you can.

Blocks

1. Take turns stacking blocks with your child.
2. Use simple language such as "block on."
3. After you have done this routine a while, pause just before you put the block on and wait for your child to make eye contact with you or say "block on."
4. When all the blocks are stacked, your child gets to knock them down. Say, "fall down" or "crash" or "boom" when the blocks fall.
5. Keep the routine going and say "do again" or "more blocks."
6. Add saying "my turn" when you put your block on the stack. Place your hand over your child's hand to support and physically assist them to put their hand on their chest for "my turn" when they stack a block.

3. Clean up routine

After playtime, make a routine of cleaning up toys with your child.

1. Pick up a ball and say "all done ball."
2. Put the ball in the toy chest.
3. Pick up a car and say "all done car."
4. Do this for several toys, and then hold up a toy and pause. See if your child will imitate "All done."
5. Do this each time you clean up your toys.
6. You can also add a clean up song to your routine if your child enjoys songs.
7. You can turn a lot of activities into JARs. Try these other ideas: peek-a-boo, hide-and-seek, tickles, chase, horsey and tug of war.

To Learn More

- Speech & Language Services 206-987-2104
- Ask your child's healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Song-gesture routines (SGR)

A song-gesture routine called a "SGR" is similar to the JAR. With this routine, instead of using toys and objects, you use songs with repetitive, predictable words and gestures. You can sing common songs or make up your own songs to go with your routines.

Songs to try: "Itsy-Bitsy Spider," "If You're Happy and You Know It," "Wheels on the Bus," "Row-Row-Row Your Boat," "Ring around the Rosie" and "Head, Shoulders, Knees and Toes."

Tips for song gesture routines (SGR):

- Sit face to face with your child. Smile and use exaggerated facial expressions.
- Encourage your child to imitate the gestures that go with the song.
- If your child does not imitate the movements, give your child hand-over-hand physical support to complete the gestures. This means putting your hand over your child's hand to guide it.
- Over time, reduce your support as your child becomes more independent and begins using the gestures on their own.
- Pause throughout the song to see if your child makes eye contact, smiles, fills in the word, or performs the gesture in order to keep the routine going. For example, when singing "Old McDonald's Farm" say "E I E I" and pause to allow your child to say "O."
- Once your child has the hang of it, you can also try sitting your child in front of a mirror so they can watch.
- Your child will need to hear the song and see the gestures many times before they are ready to do this alone.
- Sing slowly to give them time to process the melody, gestures and sounds.

Resources

These resources can encourage communication and social interaction in children. Many of these resources can be found through Amazon.com.

"More than Words," by Fern Sussman

"Learning Language and Loving It," by Elaine Weitzman and Janice Greenberg

"The New Language of Toys" 3rd edition, by Sue Schwartz