

# Construyendo independencia

Crear oportunidades para la independencia y permitir un horario flexible puede ayudar a reducir la ansiedad. Formas de desarrollar la independencia en el hogar:

- Incluya a su hijo en hacer partes de un horario diario
- Haga que su hijo se recompense por el trabajo completado

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser más independiente en casa?

1. Trabaje con su hijo y el equipo del IEP para hacer un plan. No debería de tomar más de 15 minutos.
2. Anote el horario en el espacio para comprobar si se ha hecho

Horario	Actividades diarias	✓ Marcar cuando termine
9:15	Asistir a la reunión de la mañana/clase en vivo	
9:40	Asistir a clases de matemáticas/ clase en vivo	

3. Si hay metas o habilidades regulares que se realizan cada día, puede agregarlas al horario.

Horario	Actividades diarias	✓ Marcar cuando termine
9:15	Asistir a la reunión de la mañana/clase en vivo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saluda a tus amigos</li> <li>• Escuchar a la profesora</li> </ul>	
9:40	Asistir a clases de matemáticas/ clase en vivo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha la lección</li> <li>• Completa la actividad de práctica</li> </ul>	

4. Pregúntele al equipo del IEP si sería útil que su hijo se reúna con un maestro a primera hora de la mañana. Pueden trabajar juntos para hacer una meta y una recompensa para el día.

Objetivo: Tendré cinco marcas de verificación hoy.

Recompensa: tendré 15 minutos de tiempo libre extra durante la escuela

Adapted from: Reyes, E. (2020). Self-determined schedule making (DL #7). TIES Center.