

**BEHAVIOR @ HOME****Actividades para mantener a los niños ocupados en casa**

Muchos padres se encuentran en casa todo el día y pueden quedarse sin ideas de que hacer en el hogar para mantener a sus hijos ocupados. Las actividades mantienen a los niños ocupados, reducen el comportamiento desafiante y enseñan habilidades. No siempre se trata de tareas académicas, pero las actividades son importantes y los niños pueden aprender a través de una variedad de actividades en el hogar. Únase a nosotros para aprender cómo las actividades pueden reducir el comportamiento desafiante y obtener algunas ideas sobre actividades que puede hacer en casa con sus hijos. Cubriremos actividades que requieren la participación de los padres y algunas que sus hijos pueden hacer solos.

**Presentado por Raquel Armendariz, M.Ed., BCBA**

www.abpathways.com • Rarmendariz@abpathways.com

**Organizado por Family Focus Resource Center**

<https://www.csun.edu/family-focus-resource-center>

| <b>Actividades para mantener a los niños ocupados en casa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Actividades en línea para enriquecimiento y diversión</li><li>✓ Mantener conexiones</li><li>✓ Actividades prácticas en casa</li><li>✓ Actividades de la comunidad</li><li>✓ Recursos</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Planifique el día con una combinación de actividades en línea, de aprendizaje, divertidas, prácticas y al aire libre.</li><li>✓ Haga un horario y repáselo</li><li>✓ La unión hace la fuerza: mamá juega con los niños mientras papá trabaja y luego cambian</li></ul> |
| <b>Actividades en línea para enriquecimiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Actividades en línea</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Continúe visitando los sitios sugeridos por la maestra de su hijo/a: ayuda con la consistencia durante el Verano</li><li>✓ Visitas virtuales al museo<br/><a href="https://www.goodhousekeeping.com/life/travel/a31784720/best-virtual-tours/">https://www.goodhousekeeping.com/life/travel/a31784720/best-virtual-tours/</a></li><li>✓ Visite el zoológico virtualmente: visiten diariamente al animal favorito de su hijo/a</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Reserve actividades electrónicas independientes para cuando los padres necesiten hacer otras cosas</li><li>✓ Programe el día: esto ayuda a su hijo a saber cuándo estará disponible los electrónicos</li></ul>                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mantener conexiones</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Notas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Es importante que su hijo (y usted) mantenga conexiones con familiares y amigos</li><li>✓ Programe tiempo para conectarse con amigos y familiares con un video chat</li><li>✓ Escribir cartas a familiares y amigos.</li><li>✓ Agregue llamar o comunicarse con amigos a la rutina</li></ul>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Actividades prácticas en el hogar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Haga cosas: plastilina, “slime”, comidas divertidas, paletas de hielo</li><li>✓ Búsqueda del tesoros</li><li>✓ Haz un fuerte, pasa la noche en la sala, acampa en el patio trasero, haz una fiesta de baile</li><li>✓ Actividades sensoriales: frijoles, arroz, espuma, juegos acuáticos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mida, saque, vierta</li><li>✓ Pintar, dibujar, cortar y pegar</li><li>✓ Arena cinética o perlas de agua</li><li>✓ Rompecabezas y origami</li><li>✓ Jardín (interior o exterior)</li><li>✓ Proyectos de ciencias en casa</li></ul>                                                                   |
| <b>Actividades de comida en casa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Notas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Prueba nuevos alimentos para la cena con un tema</li><li>✓ Haga que los niños ayuden a planificar una comida y cocinar</li><li>✓ Hornear juntos</li><li>✓ Incremente las habilidades independientes en la cocina</li></ul>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Más actividades en casa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lee un libro en familia</li><li>✓ Mire un programa de televisión, una película u otro programa y hable sobre ello</li><li>✓ Juegos de mesa</li><li>✓ Juega un videojuego juntos</li><li>✓ Haga que los niños ayuden con los proyectos y tareas domésticas</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Haga que las actividades cotidianas sean divertidas: hora del baño, hora de acostarse, hora de cenar</li><li>✓ Escuchen música</li><li>✓ Usa diferentes materiales</li><li>✓ Tener un espectáculo de talento o trucos mágicos</li><li>✓ Noche de cine al aire libre con palomitas de maíz</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Más actividades en casa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Haga un álbum de recortes familiar o una cápsula del tiempo</li> <li>✓ Mapea tu árbol genealógico y crea el tuyo</li> <li>✓ Prueba nuevos alimentos para la cena con un tema</li> <li>✓ Hacer un tablero de visión familiar</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Notas:</b> |
| <b>Actividades de movimiento en casa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ GoNoodle</li> <li>✓ Yoga para niños y familias.</li> <li>✓ Toma una clase de baile o simplemente baila</li> <li>✓ Clase de ejercicio familiar: cambie quién lidera todos los días</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| <b>Piensa en los viejos tiempos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué juegos o actividades disfrutaste de niño?</li> <li>✓ ¿Cuáles fueron tus cosas favoritas que hacer en tu vecindario mientras crecías?</li> <li>✓ Con los niños mayores traten cosas que solían hacer cuando eran más pequeños</li> <li>✓ Prepare un picnic para el parque</li> <li>✓ Juegue catch, frisbee, paddle ball u otros juegos sencillos</li> <li>✓ Juega a la roña, a los encantados, a las escondidas</li> <li>✓ Búsqueda de tesoros</li> <li>✓ Volar una cometa o ir a pescar</li> </ul> | <b>Notas:</b> |
| <b>Cambia las cosas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza actividades fuera de casa por el día</li> <li>✓ Cambiar la ubicación de actividades comunes</li> <li>✓ Desayune para cenar o coma postre primero</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |

| Actividades al aire libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ir de excursión o caminar</li> <li>✓ Geocaching <a href="https://www.geocaching.com">https://www.geocaching.com</a></li> <li>✓ Bebeleche o avioncito, saltar la cuerda</li> <li>✓ Salta rocas en un estanque o lago</li> <li>Andar en bicicleta</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juegos de agua al aire libre: piscinas, bañeras, rociadores, mangueras</li> <li>✓ Hacer una carrera de obstáculos</li> <li>✓ Globos con agua</li> </ul>                                                                     |
| Actividades en la comunidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Distanciamiento social en la comunidad                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Be a tourist in your community or surrounding communities</li> <li>✓ Make a list of all the places you have always wanted to visit</li> <li>✓ Day trips to new nearby places</li> <li>✓ Parks, trails, ponds, and more</li> <li>✓ Plan the trip like a vacation</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Piensa en parques y otros lugares que no son populares</li> <li>✓ Parques u otras áreas que son grandes: espacio para extenderse</li> <li>✓ Traiga una manta y elementos para crear espacio (conos o marcadores)</li> </ul> |
| Juego independiente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Haga una lista de todas las actividades que su hijo puede hacer independientemente</li> <li>✓ Hacer un horario</li> <li>✓ Configure un temporizador y aumente el tiempo lentamente</li> <li>✓ Recompensa el juego independiente</li> <li>✓ Trabaja de la lista para aumentar las actividades que pueden hacer por sí mismos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juega con ellos por un corto período de tiempo para dejarlos listos</li> <li>✓ Darles algunas ideas</li> <li>✓ Enséñales a jugar escenas</li> <li>✓ Hágales saber cuándo regresará a jugar más</li> </ul>                   |
| <b>Notas:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Recursos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hike Santa Clarita<br/><a href="http://hikesantaclarita.com">http://hikesantaclarita.com</a></li> <li>✓ Accessible Chef Home<br/><a href="https://accessiblechef.com/">https://accessiblechef.com/</a></li> <li>✓ The Genius of Play<br/><a href="https://www.thegeniusofplay.org">https://www.thegeniusofplay.org</a></li> <li>✓ PBS Kids for Parents<br/><a href="https://www.pbs.org/parents">https://www.pbs.org/parents</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 10 pasatiempos y actividades para disfrutar con su hijo con autismo<br/><a href="https://www.verywellhealth.com/hobbies-activities-autistic-child-260365">https://www.verywellhealth.com/hobbies-activities-autistic-child-260365</a></li> <li>✓ Fiebre de cabina? 5 actividades para estudiantes con autismo durante la cuarentena<br/><a href="http://blog.stageslearning.com/blog/cabin-fever-5-effective-activities-for-students-with-autism-during-social-isolation-or-quarantine">http://blog.stageslearning.com/blog/cabin-fever-5-effective-activities-for-students-with-autism-during-social-isolation-or-quarantine</a></li> </ul> |
| Libros de ideas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Notes:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Idea Book List <a href="https://amzn.to/2U51Su9">https://amzn.to/2U51Su9</a></li> <li>✓ On The Nature Trail</li> <li>✓ Summer Camp Handbook</li> <li>✓ STEAM Lab</li> <li>✓ 100 Easy STEAM Activities</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## BEHAVIOR @ HOME

¡Gracias por acompañarnos!

Para ver los seminarios web previos, visite:

<https://www.csun.edu/family-focus-resource-center/webinars>

Use este enlace para acceder a todos los recursos compartidos durante la presentación junto con las plantillas para crear sus propios horarios y apoyos visuales.

<https://tinyurl.com/FFRCBehavior>