



## CONSEJOS

# Cómo utilizar secuencias gráficas para enseñar tareas de cuidado personal

Aprender nuevas tareas de cuidado personal, como vestirse solo, lleva tiempo y práctica. Una secuencia gráfica es básicamente una serie de imágenes que muestran los pasos que son necesarios para realizar una tarea.

Dividir una tarea de cuidado personal en varios pasos (un proceso conocido también como análisis de tareas) le permitirá a su hijo seguir más fácilmente sus explicaciones cuando empiece a enseñarle cómo hacer la nueva tarea. Como adultos, a veces se nos olvida cuántos pasos diferentes se llevan a cabo para realizar una tarea, ya que la hemos estado haciendo durante tantos años. Vamos a utilizar como ejemplo la tarea de “cepillarnos los dientes”. A continuación, mencionamos sólo algunos de los pasos en cuestión: buscar nuestro cepillo de dientes, buscar la pasta de dientes, abrirla, apretar la pasta para poner un poco en el cepillo, abrir la boca, cepillar los dientes con delicadeza y enjuagarse la boca con agua. Hasta una simple tarea como cepillarse los dientes puede ser muy compleja.

Ahora, enumere los pasos de una tarea de cuidado personal que le gustaría enseñar a su hijo. Una vez que tenga los pasos enumerados, tome nota de los pasos que puede hacer y de los pasos que pueden resultar difíciles. Esto le ayudará a saber en qué pasos concentrarse más cuando comience a enseñarle.

Cuando elabora una secuencia gráfica recuerde que es difícil para los niños (y para los adultos) asimilar más de seis o siete pasos al mismo tiempo. Una vez que tenga enumerados los pasos de una tarea de cuidado personal, está listo para elaborar una secuencia gráfica. Esto ayudará a su hijo a:

1. saber qué elementos necesita para llevar adelante la tarea;

2. aprender a utilizar estos elementos;  
3. comprender la secuencia de acciones que tiene que seguir para hacer la tarea.

### ***Tipos de imágenes que debe utilizar***

Puede utilizar fotos de un hermano haciendo la tarea, recortar las imágenes de una revista o dibujarlas usted mismo. También puede visitar el Motor de secuencias gráficas (Visuals Engine) para utilizar símbolos. Asegúrese de que las imágenes sean claras y de que su hijo pueda identificar los elementos en las fotos o ilustraciones. Es una buena idea identificar con palabras cada uno de los pasos de la secuencia para que sirva como recordatorio para todas las personas que participen en las rutinas de cuidado personal de su hijo. Por ejemplo, puede colocar la frase “Buscar el cepillo de dientes” arriba

### **Buscar el cepillo de dientes**



de la imagen del cepillo de dientes. Utilizar las mismas palabras para describir las acciones le facilitará a su hijo aprender la secuencia de los pasos.

## Cómo utilizar secuencias gráficas para enseñar tareas de cuidado personal, continuación

### **Cómo enseñar la nueva tarea**

Al enseñarle a su hijo una nueva tarea, será útil que el lugar que vaya a utilizar esté organizado y que no haya distracciones. Por ejemplo, en el baño, puede colocar en el armario o en el lavamanos los elementos que su hijo necesita para cepillarse los dientes. Si le da un cepillo colorido y una pasta de dientes para niños, el cepillarse los dientes se vuelve más divertido.

Coloque la secuencia gráfica a la altura de su hijo, señale el dibujo de cada paso y lea las descripciones antes de llevar a cabo la acción, ya que esto enseña la conexión entre una imagen determinada y la acción. Una vez que su hijo esté familiarizado con la secuencia gráfica, puede pedirle que diga o señale el próximo paso.

Es posible que algunos pasos le resulten difíciles de realizar físicamente, aunque sepa lo que tiene que

hacer. Si se frustra, pregúntele si necesita ayuda y muéstrole cómo hacerlo colocando su mano sobre la de él. No hay problema que lo tenga que ayudar con gran parte de la rutina. Lo importante es felicitarlo por su esfuerzo.

Con el tiempo, empezará a notar que su hijo puede realizar algunos de los pasos solo y sin casi su supervisión. En ese momento, puede disminuir la cantidad de imágenes de la secuencia gráfica. Por ejemplo, “buscar el cepillo y la pasta de dientes”, “cepillarse los dientes” y “enjuagarse la boca”. Una vez que esté seguro de que su hijo se está cepillando los dientes correctamente, puede permitirle que lo haga solo una vez al día. Asegúrese de dejar pegada la secuencia para que le sirva de ayuda.

Recuerde que el apoyo visual facilita la comprensión y comunicación. Utilizar secuencias gráficas para enseñarle a su hijo tareas de cuidado personal es el primer paso hacia la independencia.