

Cómo usar la hoja de puntos en casa

Entendemos que estos tiempos pueden ser difíciles para usted y su hijo. Es provechoso que todos tengan alguna forma de estructura y responsabilidad durante el día. Tener estructura puede ayudar a disminuir la ansiedad al ayudarnos a saber qué se debe hacer en un día y un marco de tiempo para hacerlo. Durante el día escolar, revisamos las expectativas y tareas del día con una hoja de puntos.

*Típicamente, estudiantes tienen una hoja de puntos delante de ellos por la mañana para mirar cómo es el horario del día y revisar cómo pueden ganar los puntos en cada período. Recuerde a su hijo del criterio en la parte arriba de la hoja de puntos y cómo puede verse en su casa. Por ejemplo, para “seguir instrucciones”, puede parecer trabajar durante un período de tiempo determinado, comenzar la tarea cuando se le solicite y completar el trabajo cuando se le indique.

*Estudiantes ganarán 2 puntos al completar tareas cuando se le solicite la primera vez sin ningún incidente, 1 punto si requirieron una redirección o se pusieron difíciles, y 0 puntos si no completaron la tarea o discutieron verbalmente de ella. Los puntos deben hacerse después de cada período de tiempo en la columna izquierda de la hoja de puntos. Es provechoso revisar los puntos con su hijo/a para que ustedes se puedan entender y estén en la misma página. La conversación es casi siempre la parte más importante de la distribución de puntos. La conversación puede parecer como, “Estoy pensando que sólo ganaste 1 punto por la columna de “seguir instrucciones” porque tuve que recordarte varias veces que te sentaras y te enfocaras en la tarea.” Al que su hijo puede decir, “Pero la completé.” Al que usted puede responder con, “Sí, la completaste lo que es excelente y podrás ganarte 2 puntos completando futuras tareas, pero en el próximo período, intentemos ver si te puedes sentar y enfocarte en la tarea sin que yo te recuerde tantas veces.”

*Estudiantes pueden “empezar de nuevo” cada período de tiempo con énfasis sobre cómo pueden tener dificultades sin que les arruine el día entero. Siempre hay oportunidad de empezar de nuevo y a menudo aguantamos pocos obstáculos.

*El propósito de los puntos es ganarse tanto como posible para poder tener acceso a actividades preferidas. En la escuela, por más puntos un estudiante tiene, acceso a más actividades preferidas tiene. Descubra qué incentivos le motivan a su hijo y trabaje con él/ella para ver qué actividades serán apropiadas para cada nivel. Un ejemplo sería, nivel 4 acceso a video juegos de Xbox por 40 minutos, nivel 3 juegos por el iPad, nivel 2 carritos de juguete, nivel 1 dibujar o pintar. Niños que ganan el nivel 4 pueden tener acceso a todos incentivos disponibles. Sin embargo, video juegos de Xbox sólo deben estar disponibles en el nivel 4. A veces estudiantes se ponen difíciles si no ganan lo que querían hacer y pueden llorar y tener rabieta. ¡No te preocupes! La meta es lograr aprender que deben trabajar hacia obtener acceso a lo que quieren. Los animamos de modo que entiendan que el próximo tiempo de incentivo no queda muy lejos y pueden volver a intentar ganar el nivel deseado. Esto es el momento oportuno para revisar de nuevo el criterio con su hijo y establecer lo que necesita hacer para ganar acceso a lo que quiere.

*Se les debe recordar a estudiantes que se frustran de la tarea o tienen dificultades poniéndose a trabajar que usen sus estrategias para ayudar a calmarse y enfocarse. Los estudiantes han aprendido respirar profundamente y contar y prestar atención a su abdomen mientras respiran. A algunos estudiantes les gusta tener objetos para la inquietud como pelotas blandas o materiales con relieve mientras a otros les gustan actividades de estiramiento o ejercicio. Hay muchas actividades divertidas de yoga, respiraciones, y baile en el sitio de *Web Go Noodle*. Su hijo está muy familiarizado con el sitio de Web y está familiarizado con el 85% de las actividades. Puede comenzar una tarea académica al decir, “Elijamos una actividad en *Go Noodle* que podamos hacer juntos antes de comenzar.” A los niños les encanta cuando los adultos hacen las actividades con ellos, y es una buena manera de reírse y divertirse juntos. Si usted le permite a su hijo una actividad de *Go Noodle* una vez complete una tarea académica, esto puede ser provechoso y ayudar a motivarle a su hijo. Son actividades conscientes, divertidas, cortas de 2-5 minutos. ¡Pueden ser una forma de diversión para toda la familia!