Educ-ARTE
Aprendiendo con amor

GUÍA PRÁCTICA
PARA FAMILIAS
Y EDUCADORES

# Antes de que suceda

## Pequeñas herramientas para anticipar y acompañar a los niños.



**DESCUBRE**

Qué va a suceder.

**SE PREPARA**

Con información clara y apoyos visuales.

**PARTICIPA**

Con más seguridad y confianza.

- Estrategias sencillas
- Ejemplos de la vida cotidiana
- Planificador imprimible
- Tarjetas recortables

# Anticipar es acompañar

Cuando los niños saben qué viene después, todo se siente más claro y manejable.

Dar información sobre lo que va a suceder puede ayudar a los niños a sentirse más seguros, comprender mejor su entorno y prepararse para participar en sus actividades diarias.



## ¿Por qué puede ayudar?

- Reduce la ansiedad y la incertidumbre.
- Facilita la comprensión.
- Da tiempo para prepararse.
- Favorece la participación y la autonomía.

## La anticipación no significa

controlar cada momento, sino ofrecer información y apoyos que ayuden al niño a prepararse.



**SABE QUÉ VIENE**

Recibe información clara y en un formato que pueda comprender.



**SE PREPARA**

Tiene tiempo para organizarse y reunir lo que necesita.



**PARTICIPA**

Llega más tranquilo, comprende mejor lo que sucede y puede disfrutar la experiencia.

# Tres maneras de anticipar

Podemos usar diferentes recursos según la edad, las necesidades y la situación del niño.

No existe una única forma de anticipar. Lo importante es elegir la estrategia que mejor funcione para cada niño y cada momento.

## 1 Con palabras

Explica de forma clara, sencilla y positiva qué va a suceder. Puedes usar un lenguaje que el niño comprenda y dar la información en el momento adecuado.



**Ejemplo:**

"Después del almuerzo vamos al parque. Primero vamos a comer y luego nos vamos."

## 2 Con imágenes

Utiliza apoyos visuales como dibujos, fotografías o tarjetas para mostrar lo que va a suceder y en qué orden.




**Ejemplo:**

Puedes usar tarjetas, un planificador visual o un dibujo sencillo que represente la secuencia.

## 3 Con experiencias previas

Habla sobre situaciones similares que el niño ya ha vivido. Esto le ayuda a saber qué puede esperar y a sentirse más seguro.



**Ejemplo:**

"¿Recuerdas cuando fuimos al parque la semana pasada? Primero comimos, luego fuimos en el carro y jugaste en el columpio. Esta vez será muy parecido."

# Pasos para anticipar una nueva experiencia

Puedes seguir estos pasos cada vez que vayan a vivir una actividad nueva, una salida o un cambio en la rutina.

No es necesario hacer los 4 pasos siempre, pero te pueden servir como guía para organizar la información de forma clara y sencilla.



## 1 Explica qué va a suceder

Cuéntale al niño, de forma clara y sencilla, qué actividad van a hacer, dónde será, quiénes estarán y qué pasará primero, después y al final.




**Puedes usar frases como:**

"Mañana vamos al dentista. Primero nos preparamos en casa, después vamos en el carro, luego nos atiende el dentista y al final volvemos a casa."

## 2 Muestra apoyos visuales

Utiliza imágenes, un calendario, una lista o un planificador visual para que pueda ver la secuencia de lo que va a suceder.




## 3 Habla sobre cómo se puede sentir

Valida sus emociones y prepáralo para lo que puede sentir. Puedes mencionar que es normal sentirse emocionado, nervioso o con curiosidad.




**Ejemplo de frase:**

"Es normal sentirse un poco nervioso. Yo también me siento así a veces. Vamos a respirar juntos y recordar los pasos."

## 4 Refuerza después de la experiencia

Conversen sobre cómo fue, qué le gustó y qué aprendió. Esto le ayuda a recordar la experiencia de forma positiva y prepararse mejor para la próxima vez.



**Puedes decirle:**

"¡Lo hiciste muy bien! Fuiste al dentista, te preparaste y seguiste todos los pasos. ¿Qué fue lo que más te gustó?"

# Ideas para la vida cotidiana



La anticipación puede usarse en muchas situaciones del día a día. Aquí tienes algunos ejemplos que puedes adaptar según las necesidades de tu niño.

## Rutinas diarias



- Explica la rutina de la mañana o de la noche.
- Usa un planificador visual.
- Anticipa transiciones entre actividades (por ejemplo, “después del desayuno nos vestimos”).

## Salidas y lugares nuevos




- Muestra fotos del lugar.
- Explica qué van a hacer, cuánto tiempo estarán y qué puede esperar.
- Habla sobre las reglas del lugar y qué personas estarán allí.

## Citas médicas o terapia



- Cuenta qué va a pasar paso a paso.
- Usa imágenes o un cuento social.
- Llévale un objeto de transición si lo necesita.
- Anticipa cómo será el regreso a casa.

## Cambios en la rutina



- Informa con tiempo sobre un cambio.
- Usa un calendario visual.
- Explica por qué ocurre el cambio y qué sucederá en su lugar.
- Valida sus emociones.

## Eventos especiales



- Habla sobre quiénes estarán y qué actividades habrá.
- Muestra fotos o ejemplos similares.
- Explica cuánto tiempo durará.
- Prepara un plan en caso de que necesite un descanso.

## En la escuela



- Comparte la secuencia del día de forma visual.
- Anticipa transiciones (por ejemplo, del juego al trabajo).
- Explica si habrá actividades diferentes o un invitado especial.
- Mantén comunicación con el educador.

## Recuerda

Cada niño es único. Estas ideas pueden adaptarse según su edad, sus necesidades y lo que mejor funcione para él.
Lo más importante es ofrecer información de manera clara, sencilla y con una actitud positiva y flexible.



Cuando sé qué va a suceder, me siento más seguro y puedo disfrutar mejor la experiencia.

# Mi pequeño plan de anticipación

Usa este plan para preparar una experiencia nueva. Puedes completarlo junto con tu hijo, con dibujos o palabras sencillas.




## 1 ¿Adónde iremos?

Dibuja o escribe el lugar.



## 2 ¿Cuándo será?

Marca o escribe.



Lun ○ Mar ○ Mié ○ Jue ○ Vie ○ Sáb ○ Dom ○

Fecha: _____

Hora: _____

## 3 ¿Quiénes estarán?

Dibuja o escribe las personas que irán contigo.



## 4 ¿Qué va a suceder?

Escribe o dibuja los pasos principales.



| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| | | | |

## 5 ¿Qué puedo llevar?

Dibuja o escribe las cosas que pueden ayudarme.



## 6 ¿Qué puedo hacer si necesito ayuda?

Escribe o dibuja ideas que me ayuden a sentirme mejor.



Respirar profundo



Usar mi estrategia de calma



Pedir ayuda a un adulto

# Mi día, paso a paso

Usa este planificador visual para organizar hasta cuatro momentos de tu día.
Puedes escribir o pegar tarjetas con las actividades que van a suceder.

Ver mi día de forma visual me ayuda a saber qué sigue y me siento más tranquilo.



## 1 Primero



## 2 Después



## 3 Luego



## 4 Al final



## Cuando termine...

Marca o pega una imagen.

## ¡Lo logré!

Completé mi plan de hoy.



# Para tener a mano

Pequeñas acciones hoy pueden hacer grandes diferencias después.

Estas cinco recomendaciones te pueden ayudar a usar la anticipación en el día a día, de forma sencilla y efectiva.

## 1 Sé claro y concreto

Usa un lenguaje sencillo, con frases cortas y positivas. Evita dar demasiada información al mismo tiempo.




## 2 Usa apoyos visuales

Las imágenes ayudan a que tu hijo comprenda mejor lo que va a suceder. Puedes usar tarjetas, dibujos o un planificador visual.




## 3 Dale tiempo para prepararse

Anticipa con suficiente tiempo, especialmente si es una actividad nueva o que puede ser difícil. Un poco de tiempo extra puede ayudar a que se sienta más tranquilo.



## 4 Valida sus emociones

Es normal que sienta nervios, duda o incomodidad. Escúchalo, nómbrale lo que siente y recuérdale que estás ahí para acompañarlo.




## 5 Celebra el esfuerzo

Reconoce y valora su esfuerzo, incluso si no todo salió como esperaban. Esto fortalece su confianza y lo motiva a seguir enfrentando nuevas experiencias.




**Cada niño es único.**

Estas recomendaciones pueden adaptarse según sus necesidades, su edad y lo que mejor funcione para él.

Educ-ARTE
Aprendiendo con Amor.

# Tarjetas visuales
## Actividades cotidianas

Recorta las tarjetas y úsalas cuando las necesites.



Levantarme



Cepillarme los dientes



Vestirme



Desayunar



Hacer la tarea



Jugar



Salir al parque



Ver una pantalla



Almorzar



Leer un libro



Bañarme



Dormir

Educ-ARTE
Aprendiendo con Amor.

# Tarjetas visuales
## Salidas y situaciones

Recorta las tarjetas y úsalas cuando las necesites.



Ir al médico



Ir al dentista



Ir al supermercado



Viajar en carro



Ir al parque



Ir a un cumpleaños




Ir a la escuela



Salir de casa



Llegada de un nuevo hermano



Cambio en la rutina



Día de lluvia



Viaje o paseo