KIT DE INICIO GRATUITO · DE 8 A 12 AÑOS

¿Le cuesta empezar?

Un plan de una semana para ayudar a su hijo o hija a empezar actividades difíciles con menos recordatorios y menos discusiones.

- ✓ El plan de tres pasos para empezar con poco
- ✓ Un registro de inicio para una semana
- ✓ Notas recortables para el primer paso
- ✓ Frases para probar, todas en una página

De *Get It Going*, una guía familiar Resona™ de Karmelyn (Kaye) T. Lee, M.S., M.L.S., BCBA, LBA

Cómo usar este kit

Algunos niños quieren hacer las cosas bien, pero se traban en el primer paso. Usted dice «empieza la tarea» y no pasa nada, o la mañana se detiene antes de ponerse los zapatos. Muchas veces no es falta de interés. Empezar es una habilidad, y las habilidades se pueden enseñar.

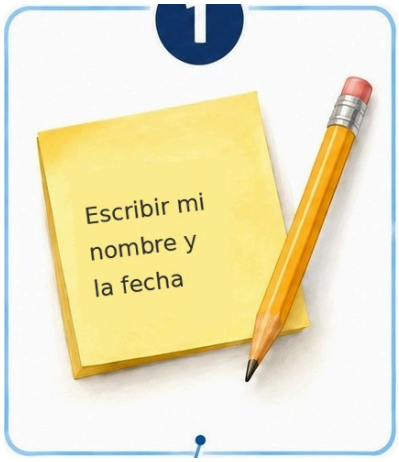
> **Esta semana, pruebe una sola cosa:** elija una actividad que a su hijo o hija le cueste empezar. Con la hoja de la página siguiente, nombren juntos el primer paso, escríbanlo en una nota y lleven el registro durante siete días.

1. **Lea la hoja de la página siguiente.** Tiene todo el plan en tres pasos.
2. **Recorte una nota del primer paso** y péguela donde empieza la actividad, como la mesa de las tareas o la puerta de la casa.
3. **Llene el registro de inicio cada día.** Fíjese en lo que ayuda, no solo en lo que sale mal.
4. **Pegue la página «Frases para probar» en el refrigerador** para que todos usen las mismas palabras cortas y tranquilas.

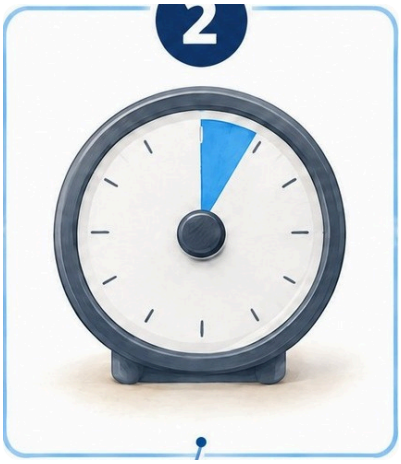
Puede copiar estas páginas para usarlas con su familia.

Empezar con un paso pequeño

Practicar en casa: tres pasos. El mismo plan que usan todas las familias de Get It Going.



1. Nombre el primer paso
Pequeño, claro y por escrito.



2. Ponga dos minutos
Está bien parar cuando suene.



3. Fíjese cuando empiece
Diga lo que vio.

1. **Nombre el primer paso.** Con su hijo o hija, escriban en una nota el primer paso de una actividad que cuesta empezar. Que sea pequeño, claro y que se pueda hacer en uno o dos minutos.
2. **Ponga dos minutos.** Use la señal de inicio que acuerden (por ejemplo, «¡listos, ya!») y un temporizador que se pueda ver. Su hijo o hija puede parar cuando suene. Quédese cerca haciendo algo suyo.
3. **Fíjese cuando empiece.** Cuando empiece, diga lo que vio. Ponga una marca en la hoja G-W1.

Frases para probar

«¿Cuál es el primer paso?» · «Solo dos minutos. Puedes parar cuando suene.» · «¡Lo empezaste por tu cuenta!»

Recuerde: empezar es la habilidad. Fíjese en el comienzo, no solo en el final.

Registro de inicio

Nombre: _____ Semana del: _____

Cada día, escriba la actividad y el primer paso. Ponga una marca cuando su hijo o hija empiece.

Día	Actividad	Primer paso (en la nota)	¿Empezó? ✓	Lo que notamos
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Esta semana, empezar fue más fácil cuando: _____

Notas para el primer paso

Capítulo 2. Recórtelas. Escriba el primer paso en una nota y péguela donde empieza la actividad.

Mi primer paso

Actividad: _____ Cuándo: _____

✂ -

Mi primer paso

Actividad: _____ Cuándo: _____

✂ -

Mi primer paso

Actividad: _____ Cuándo: _____

✂ -

Mi primer paso

Actividad: _____ Cuándo: _____

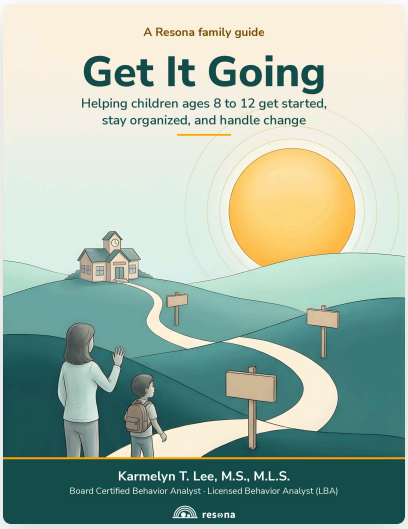
Frases para probar, todas en un lugar

Copie esta página para el refrigerador. Las palabras cortas y amables funcionan mejor que los recordatorios largos.

Capítulo	Frases para probar
1 · Para empezar	«¿Cuál es la parte más difícil de tu día?» · «¿Qué te gusta hacer en estos días?»
2 · Un paso pequeño	«¿Cuál es el primer paso?» · «Solo dos minutos.» · «¡Lo empezaste por tu cuenta!»
3 · El tiempo que se ve	«¿Cuánto crees que te va a tomar?» · «Vamos a ver cuánto tomó de verdad.» · «Ahora ya sabemos.»
4 · Mis cosas, mi lugar	«¿Dónde va esto?» · «Revisa tu lista.» · «Revisaste todo por tu cuenta.»
5 · Dos casas	«¿Qué va contigo?» · «Revisa tu lista para el día de cambio.»
6 · Tareas escolares	«Enséñame tu plan cuando esté listo.» · «¿Cuál va primero?» · «Se acabó el tiempo. Hora del descanso.»
7 · Plan B	«¿Cuál es tu plan A?» · «¿Cuál es tu plan B?» · «Creo que te trabaste.»
8 · Cuando el plan cambia	«¿Cuál es tu meta?» · «Cuéntame tu plan.» · «¿Funcionó tu plan? ¿Necesitas un plan nuevo?»
9 · Crecer con las herramientas	«Mira tu lista.» · «¿Qué tienes que hacer?» · «¿Cuál es tu plan para la semana?»

Cuando su hijo o hija esté pasando un mal momento: nombre el sentimiento, use pocas palabras, espere un minuto y señale el plan que ya hizo.

¿Quiere dar el siguiente paso?



Este kit viene del capítulo 2 de **Get It Going**. El libro completo tiene nueve capítulos cortos para otros momentos difíciles del día:

- El tiempo que su hijo o hija puede ver
- Un lugar de salida para que las cosas dejen de perderse
- Días de cambio más tranquilos entre dos casas
- Tareas escolares sin pelea
- Un plan B para cuando cambian los planes

PDF de 99 páginas con hojas y prácticas para cada capítulo. **$19.** Por ahora, el libro completo está disponible solo en inglés.

Ver el libro (en inglés)

resona.obhs-llc.net/27a01358

Sobre la autora. Karmelyn (Kaye) T. Lee, M.S., M.L.S., BCBA, LBA, es analista de conducta certificada (Board Certified Behavior Analyst) y trabaja con familias para que los niños aprendan a empezar, a mantenerse organizados y a manejar los cambios. Todas las familias de sus libros son combinaciones de experiencias comunes; ninguna es una persona real.

Estas páginas ofrecen información general para familias. No reemplazan la evaluación ni el tratamiento individual de un profesional calificado que conozca a su hijo o hija. Si le preocupa la salud, la seguridad o el desarrollo de su hijo o hija, hable con alguien de su confianza, como su maestro o maestra, el consejero escolar o su médico. Solo educación general; no es consejo clínico ni médico individualizado. (General education only; not individualized clinical or medical advice.)

Por ahora, atendemos llamadas, mensajes de texto y correos electrónicos solo en inglés.

Traducción al español: borrador pendiente de revisión por un traductor profesional.

Copyright © 2026 Karmelyn T. Lee. Resona™ es una marca comercial de Alintana LLC. Publicado por Optimal Behavioral Health Solutions, a d/b/a of Alintana LLC · obhs-llc.net · hello@obhs-llc.net · Llamadas (816) 688-3502 · Mensajes de texto (813) 344-2177 · Fax (844) 752-9036