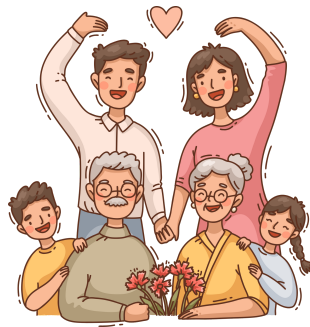


CUADERNO PRÁCTICO PARA FAMILIAS



RUTINAS EN CASA

Guía práctica para organizar el día a día con calma

Esta guía está pensada para ayudarte a crear rutinas realistas, visuales y flexibles que aporten seguridad, autonomía y menos prisas en casa.

Encontrarás ideas sencillas, ejemplos prácticos y espacios para escribir y adaptar cada propuesta a vuestra familia.

1. ¿POR QUÉ AYUDAN LAS RUTINAS?



Las rutinas ayudan a anticipar lo que va a pasar y aportan seguridad. No se trata de tener un horario rígido, sino de crear una estructura clara y amable que haga el día a día más sencillo para toda la familia.

SEGURIDAD

Saber qué toca hacer reduce la incertidumbre y las prisas.

ORGANIZACIÓN

Ayudan a ordenar tareas, tiempos y materiales.

AUTONOMÍA

Favorecen que niños y adolescentes hagan más cosas por sí mismos.

Idea clave

Cuando el día tiene una estructura clara, es más fácil colaborar, anticipar y regularse.

Las rutinas suelen ayudar cuando...

- Hay mucha prisa al empezar el día.
- Cuesta iniciar deberes, duchas o tareas cotidianas.
- Hay olvidos frecuentes (mochila, agenda, ropa o material).
- Se pregunta continuamente qué toca hacer.
- La familia siente que va “apagando fuegos” todo el tiempo.

Para reflexionar: ¿Qué momento del día suele resultar más difícil en vuestra familia?



2. ANTES DE EMPEZAR

No hace falta cambiarlo todo de golpe. Suele funcionar mejor empezar por una sola rutina: la mañana, el momento de deberes, la ducha, la cena o la hora de dormir.

REALISTA

Que encaje con vuestra vida de verdad.

VISIBLE

Que se pueda explicar con claridad y apoyos visuales.

FLEXIBLE

Que pueda ajustarse si algo no funciona.

Antes de diseñarla, revisa esto:

1. ¿A qué hora empieza y termina ese momento del día?
2. ¿Qué pasos son imprescindibles?
3. ¿Qué suele interrumpir o dificultar la rutina?
4. ¿Qué puede hacer tu hijo/a por sí mismo?
5. ¿Qué apoyo necesita todavía del adulto?

Consejo práctico

Empieza por el momento del día que más conflicto genera o el que más os ayudaría a organizaros. No intentéis cambiarlo todo a la vez.

Mi objetivo con esta rutina:

Escribe qué te gustaría: menos discusiones, más autonomía, salir con menos prisas, recordar materiales...

3. CÓMO CREAR UNA RUTINA



Cuando una rutina esté elegida, puedes seguir estos pasos:

- 1 Elegir el momento del día.
Empieza por una situación concreta. Cuanto más específica, mejor.
- 2 Escribir los pasos.
Anota el orden de acciones de forma breve y clara.
- 3 Usar apoyos visuales.
Si hace falta utiliza dibujos, listas o una tabla visible.
- 4 Explicarla con calma.
Preséntala en un momento tranquilo, no en medio del conflicto.
- 5 Practicar y revisar.
Dadle tiempo y ajustad aquello que no funcione. Valorad y reforzad los avances.

Recuerda

Una rutina útil no tiene que ser perfecta. Lo importante es que sea clara, amable y realista.

Borrador de pasos. Escribe aquí los pasos que quieres que tenga tu rutina elegida:



4. IDEAS DE RUTINAS EN CASA

Estas propuestas son solo una referencia. Puedes adaptarlas según la edad, los horarios y las necesidades de tu familia.

Rutina de mañana

- Despertar
- Hacer la cama
- Aseo y vestido
- Desayuno
- Lavado de dientes
- Revisar la mochila
- Salir de casa

Rutina de tarde

- Merendar
- Revisar agenda
- Preparar material
- Hacer las tareas
- Guardar el material
- Tiempo libre

Rutina de noche

- Recoger la habitación
- Ducha
- Cena
- Preparar la ropa y la mochila
- Lectura o calma (tiempo libre)
- Dormir

Nuestra rutina

¿Cuál de estas rutinas os ayudaría más ahora mismo? ¿Cómo la adaptarías?



5. CÓMO FAVORECER LA AUTONOMÍA

Una buena rutina no consiste en que el adulto recuerde todo el tiempo lo que hay que hacer. También busca que, poco a poco, el niño o adolescente vaya asumiendo más pasos por sí mismo.

Claves que suelen ayudar

- Dar instrucciones cortas y concretas.
- Anticipar cambios o momentos difíciles.
- Separar las tareas en pasos pequeños.
- Usar apoyos visuales o una lista visible.
- Reforzar el esfuerzo y los avances.

Frases que ayudan

- "Vamos paso a paso".
- "Primero esto y después aquello".
- "Tú puedes hacerlo, yo te acompaño".
- "¿Qué necesitas para empezar?"
- "Lo estás haciendo cada vez mejor".

Pequeños (Grandes) logros

¿Qué cosas puede empezar a hacer solo? ¿Qué apoyos necesitará al principio?

6. CUANDO LA RUTINA NO FUNCIONA

Si una rutina no sale bien, no significa que haya fracasado. Muchas veces necesita un pequeño ajuste.

Errores habituales

- Querer cambiarlo todo a la vez.
- Hacer rutinas demasiado largas.
- Explicarlas en momentos de tensión.
- Dar por hecho pasos que aún necesitan práctica.
- No revisar si el horario o el orden encajan.

Podemos probar a

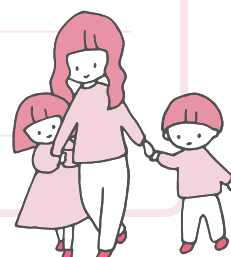
- Reducir el número de pasos.
- Hacer la rutina más visual.
- Practicarla en un momento tranquilo.
- Cambiar el orden o el momento del día.
- Reconocer los pequeños avances.

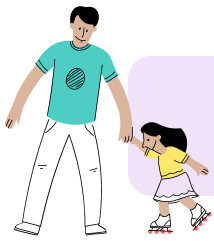
Recuerda

Que una rutina necesite ajustes es normal. Cambiar una pequeña parte puede marcar una gran diferencia.

¿Qué vamos a ajustar?

Escribe aquí un cambio concreto que quieras probar esta semana.





7. NUESTRA RUTINA EN CASA

Puedes fotocopiar o imprimir esta página más veces si quieres preparar varias rutinas.

Nombre de la rutina

Momento del día

Objetivo principal

Pasos que vamos a seguir

Apoyos que vamos a usar (lista, pictogramas, horario, recordatorios....)

Cómo reforzaremos los avances

Observaciones





NUESTRA RUTINA EN CASA (EJEMPLO)

Puedes fotocopiar o imprimir esta página más veces si quieres preparar varias rutinas.

Nombre de la rutina

Salir de casa por la mañana sin conflictos.

Momento del día

Mañana (Vamos al colegio).

Objetivo principal

Salir de casa con menos prisas, discusiones y más autonomía.

Pasos que vamos a seguir

1. Me levanto.
2. Voy al baño.
3. Me visto.
4. Desayuno.
5. Me lavo los dientes.
6. Reviso la mochila.
7. Salimos de casa.

Apoyos que vamos a usar (lista, pictogramas, horario, recordatorios....)

Una lista visual en la habitación de los pasos a seguir y aviso 10 minutos antes de salir.

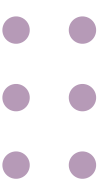
Cómo reforzaremos los avances

Felicitemos el esfuerzo, recordaremos qué ha salido mejor y daremos un pequeño momento de conexión antes de salir: abrazo, frase positiva o elegir la música del coche. (escoger un refuerzo positivo)

Observaciones

- Si un paso cuesta mucho, lo practicaremos con calma por la tarde, no en medio de la prisa.
- Los reforzadores pueden ir variando con el tiempo para adaptarse a los intereses y necesidades del niño/a. Conviene revisarlos de forma periódica y priorizar siempre el reconocimiento del esfuerzo y los pequeños avances.

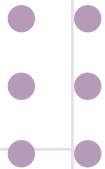




8. REGISTRO SEMANAL

Una hoja sencilla para observar cómo va la semana y anotar pequeños avances, dificultades o ajustes.

Día de la Semana	¿Se ha seguido la rutina?	¿Qué ha ido bien?	¿Qué necesitamos ajustar?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			



Al final de la semana ¿Qué habéis notado? ¿Qué os ha ayudado más? ¿Qué queréis mantener o cambiar?

9. PARA EMPEZAR ESTA SEMANA

Después de revisar vuestra rutina, elegid una o dos acciones pequeñas para empezar esta semana. No hace falta hacerlo todo a la vez: lo importante es escoger algo concreto, realista y fácil de mantener.

Crea un entorno seguro.

- Escucho sin juzgar.
- Acompaño antes de corregir.
- Respeto sus tiempos.

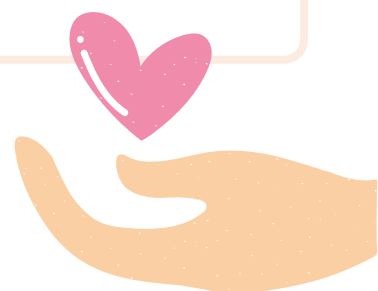
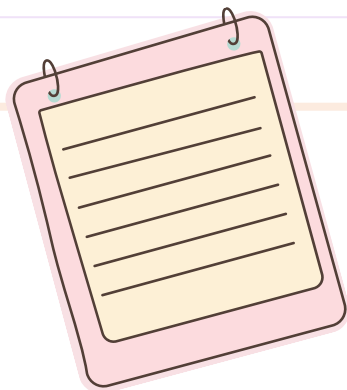
Practica rutinas sencillas

- Mantengo horarios aproximados.
- Anticipo cambios.
- Preparo con tiempo lo importante.

Cuida a quien te cuida

- Respiro y me calmo.
- Pido ayuda si la necesito.
- Reconozco los pequeños avances.

Dos pequeños cambios que vamos a probar esta semana:





CRECE ESPACIO PSICOEDUCATIVO
PSICOLOGÍA · EDUCACIÓN · ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR
XÀTIVA, VALENCIA
INFO@CRECEPSICOEDUCATIVO.COM

