



GUÍA PRÁCTICA

Cuando la rutina se cae

Cinco planes de 7 días para acompañar las mañanas, las transiciones, la tarde, el sueño y la energía del adulto.

1

Elegí un tramo

2

Probalo 7 días

3

Ajustá una cosa

EDUCA CONEXIÓN

Herramientas prácticas para acompañar con claridad, respeto y presencia.

Cómo usar esta guía

Una semana, un foco y una acción concreta por día.

Tenemos momentos del día que concentran más cansancio, apuro, decisiones y resistencia. En cada familia aparece de una manera distinta: al salir de casa, al cambiar de actividad, al terminar la tarde, al iniciar el sueño o cuando la energía del adulto ya está muy baja.

Esta guía reúne cinco planes de 7 días. Cada plan propone un foco breve para observar, ordenar y sostener durante una semana. Elegí el que mejor represente lo que está pasando hoy en tu casa.

Cuál es la consigna de fondo?

Trabajá con un solo plan por vez. La repetición permite que el niño anticipe lo que sigue y que el adulto tenga menos decisiones para resolver en el momento.

TRES ACUERDOS ANTES DE EMPEZAR

1	Elegí una situación concreta Pensá en el tramo del día que hoy concentra más indicaciones, demoras o discusiones.
2	Mantené el mismo foco durante siete días Cada jornada suma una acción pequeña. La práctica sostenida permite observar cambios reales.
3	Registrá lo útil Anotá qué facilitó el momento, qué siguió costando y qué vale la pena mantener.
4	Adaptación Tomá los ejemplos como referencias. Ajustá cada propuesta a la edad, la autonomía, la comunicación, el desarrollo y las necesidades particulares de cada niño.

¿Qué parte del día necesita apoyo?

Leé las cinco opciones y elegí una para esta semana.

1	Cuando se cae la mañana Vestirse, desayunar, preparar las cosas y salir de casa concentra apuro, decisiones e indicaciones.
2	Cuando se caen las transiciones El cambio entre pantalla y cena, juego y baño, casa y escuela, o cena y cama se vuelve largo y desgastante.
3	Cuando se cae la tarde o la noche Se acumulan hambre, cansancio, tareas, pantallas, baño, cena y pendientes del adulto.
4	Cuando se cae el sueño Cuesta iniciar la rutina, bajar los estímulos, permanecer en la cama o cerrar el día.
5	Cuando se cae tu energía La rutina depende de lo que recordás, organizás y sostenés, incluso en los días con poco margen.

ESTA SEMANA VOY A TRABAJAR

Elegí uno de los cinco planes y escribí el tramo del día que querés observar.

01

Cuando se cae la mañana

Un orden breve para reducir decisiones e indicaciones al empezar el día.

QUÉ SUELE PASAR

En pocos minutos se juntan varias tareas: levantarse, vestirse, desayunar, encontrar lo que falta y salir a tiempo. El apuro acelera al adulto, aumenta la cantidad de indicaciones y vuelve más pesada cualquier demora.

FOCO DE LA SEMANA

Elegir un hilo conductor

Definí tres pasos fijos y repetílos en el mismo orden. La secuencia visible ayuda a anticipar y reduce decisiones durante la mañana.

PLAN SIMPLE DE 7 DÍAS

DÍA 1	Elegí tres pasos fijos para salir de casa. Mantené solamente esos tres. Más pequeños: Vestirse → desayunar → zapatos y mochila. Más grandes: Higiene → desayuno → revisar mochila y salir.
DÍA 2	Dejá preparado un elemento la noche anterior: ropa, mochila, desayuno o llaves. Más pequeños: Dejar ropa y zapatos juntos. Más grandes: Preparar mochila, botella de agua y cargador.
DÍA 3	Mostrá la secuencia en un lugar visible y seguí el orden elegido. Más pequeños: Mostrar dibujos de los tres pasos. Más grandes: Usar un checklist junto a la puerta.
DÍA 4	Dá una consigna por vez y esperá antes de sumar la siguiente. Más pequeños: "Ponete las medias"; esperar antes de seguir. Más grandes: "Revisá la mochila"; dar la siguiente consigna al terminar.
DÍA 5	Asigná al niño una participación concreta dentro de la secuencia. Más pequeños: Llevar la mochila hasta la puerta. Más grandes: Preparar un desayuno simple o revisar lo necesario.
DÍA 6	Usá la versión mínima para una mañana con menos tiempo o energía. Más pequeños: Ropa fácil → desayuno simple → mochila. Más grandes: Higiene breve → desayuno listo → revisar esenciales.
DÍA 7	Revisá dónde se trabó la secuencia y ajustá un solo paso. Más pequeños: Si demora la ropa, elegirla juntos de noche. Más grandes: Si falta el cargador, dejarlo siempre en un lugar fijo.

01

Mi mañana en tres pasos

Hoja práctica para completar y dejar visible.

Completa esta hoja con el orden que tenga sentido para tu familia. Usala durante siete días y registrá solamente lo que te ayude a ajustar.

EL ORDEN QUE VAMOS A PRACTICAR

1. Primero _____
2. Después _____
3. Al final _____

UNA COSA QUE PUEDO DEJAR PREPARADA

Elegí un preparativo que te ahorre una decisión al día siguiente.

LA PARTICIPACIÓN DEL NIÑO

Escribí una acción concreta que pueda asumir según su edad y autonomía.

VERSIÓN MÍNIMA PARA UNA MAÑANA DIFÍCIL

1. _____
2. _____
3. _____

REVISIÓN DE LA SEMANA

¿Qué parte se volvió más llevadera?

¿Dónde sigue apareciendo la mayor dificultad?

¿Qué cambio vamos a mantener la próxima semana?

02

Cuando se caen las transiciones

Avisos breves y un ritual puente para pasar de una actividad a otra.

QUÉ SUELE PASAR

Los cambios exigen terminar algo que todavía interesa y empezar otra actividad que puede sentirse menos atractiva. Ahí aparecen pedidos de más tiempo, demoras, negociación y repetición de indicaciones.

FOCO DE LA SEMANA

Hacer el cambio previsible

Elegí una transición, avisá con la misma secuencia y usá un ritual breve que marque el cierre y lo que viene después.

PLAN SIMPLE DE 7 DÍAS

DÍA 1	Elegí una transición clave: pantalla a cena, juego a baño o cena a cama. Más pequeños: Pasar de los bloques al baño. Más grandes: Cerrar un videojuego para sentarse a cenar.
DÍA 2	Observá en qué parte exacta se alarga el cambio: aviso, cierre o actividad siguiente. Más pequeños: Avisar: "En 5 guardamos; en 2 terminamos; ahora vamos". Más grandes: Programar una alarma a los 5 minutos y otra para cerrar.
DÍA 3	Usá tres avisos breves: en 5 minutos, en 2 minutos y ahora. Más pequeños: Cantar mientras guardan y caminan al baño. Más grandes: Cerrar la aplicación, dejar el dispositivo y servir agua.
DÍA 4	Elegí un ritual puente: timer, canción corta, elección A o B, o tarea concreta. Más pequeños: Usar la misma canción y el mismo recorrido. Más grandes: Repetir la misma alarma y la misma secuencia de cierre.
DÍA 5	Repetí el mismo ritual con pocas palabras y acompañá el avance. Más pequeños: "Terminó el juego, vamos al baño", y ofrecer la mano. Más grandes: Recordar la frase acordada y acompañar el primer movimiento.
DÍA 6	Dejá que el niño complete una parte del cambio por sí mismo. Más pequeños: Apagar la tablet y dejarla en su canasta. Más grandes: Programar el timer, guardar y llegar a la mesa por sí mismo.
DÍA 7	Revisá qué parte se estira y recortá una indicación o un paso. Más pequeños: Si se estira al guardar, dejar menos juguetes disponibles. Más grandes: Si se estira al cerrar, acordar guardar la partida antes del aviso final.

02

Mi transición paso a paso

Una secuencia corta para avisar, cerrar y avanzar.

Completa esta hoja con el orden que tenga sentido para tu familia. Usala durante siete días y registrá solamente lo que te ayude a ajustar.

LA TRANSICIÓN QUE VAMOS A PRACTICAR

Vamos a pasar de _____ a _____.

MIS TRES AVISOS

1. En 5 minutos _____

2. En 2 minutos _____

3. Ahora _____

NUESTRO RITUAL PUENTE

Timer, canción, elección A o B, guardar juntos, ir a buscar algo o empezar una tarea concreta.

LA PARTE QUE PUEDE HACER POR SÍ MISMO

Definí una participación breve y posible.

REVISIÓN DE LA SEMANA

¿Qué parte se volvió más llevadera?

¿Dónde sigue apareciendo la mayor dificultad?

¿Qué cambio vamos a mantener la próxima semana?

03

Quando se cae la tarde o la noche

Una secuencia corta para ordenar el tramo con mayor acumulación del día.

QUÉ SUELE PASAR

Al final del día se acumulan hambre, cansancio, tareas, pantallas, baño, cena y pendientes. Cuando cada paso se decide sobre la marcha, la tarde se alarga y el adulto necesita intervenir una y otra vez.

FOCO DE LA SEMANA

Definir una secuencia de cuatro pasos

Elegí un orden simple, priorizá lo básico y prepará una versión corta para los días con menos margen.

PLAN SIMPLE DE 7 DÍAS

DÍA 1	Anotá el orden real de la tarde, tal como ocurre hoy. Más pequeños: Llegar → merendar → jugar → cenar → baño. Más grandes: Llegar → merendar → pausa → tareas → cena.
DÍA 2	Elegí una secuencia de cuatro pasos: merienda, juego, cena y baño, por ejemplo. Más pequeños: Merienda → juego → cena → baño. Más grandes: Merienda → descanso breve → tareas → cena.
DÍA 3	Definí una franja aproximada para la cena que funcione como referencia. Más pequeños: Cenar entre las 19:00 y las 19:30. Más grandes: Acordar una franja, por ejemplo, de 20:00 a 20:30.
DÍA 4	Resolvé primero las necesidades básicas y dejá lo extra para después. Más pequeños: Comer y bañarse antes de abrir otra actividad larga. Más grandes: Resolver la tarea prioritaria y la cena antes del tiempo libre.
DÍA 5	Reducí un estímulo antes de cenar: pantalla, volumen o juguetes disponibles. Más pequeños: Apagar la televisión y dejar una sola caja de juguetes. Más grandes: Dejar el celular fuera de la mesa o silenciar notificaciones.
DÍA 6	Aplicá la versión corta para una tarde especialmente cargada. Más pequeños: Cena simple → dientes y cara → pijama. Más grandes: Comer → ducharse → preparar lo esencial de mañana.
DÍA 7	Revisá qué paso concentra más demora y ajustá solamente ese punto. Más pequeños: Si el baño empieza tarde, moverlo antes de la cena. Más grandes: Si las tareas arrancan tarde, usar la merienda como señal de inicio.

03

Mi tarde en cuatro pasos

Una referencia flexible para el cierre del día.

Completa esta hoja con el orden que tenga sentido para tu familia. Usala durante siete días y registrá solamente lo que te ayude a ajustar.

LA SECUENCIA QUE VAMOS A REPETIR

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

FRANJA APROXIMADA PARA LA CENA

Entre las _____ y las _____.

EL ESTÍMULO QUE VAMOS A REDUCIR

Elegí uno: pantalla, volumen, juguetes disponibles u otra fuente de activación.

VERSIÓN CORTA PARA UNA TARDE CARGADA

1. _____
2. _____
3. _____

REVISIÓN DE LA SEMANA

¿Qué parte se volvió más llevadera?

¿Dónde sigue apareciendo la mayor dificultad?

¿Qué cambio vamos a mantener la próxima semana?

04

Cuando se cae el sueño

Un cierre repetible para ayudar al cuerpo y a la mente a bajar el ritmo.

QUÉ SUELE PASAR

Dormir comienza antes de acostarse. El cuerpo necesita bajar la activación y la mente necesita anticipar el cierre. Cuando la noche llega cargada, aparecen pedidos extra, idas y vueltas, conversaciones largas o dificultad para permanecer en la cama.

FOCO DE LA SEMANA

Repetir tres pasos cada noche

Definí el inicio de la rutina, reducí un estímulo y sostené el mismo orden con una frase breve de cierre.

PLAN SIMPLE DE 7 DÍAS

DÍA 1	Elegí tres pasos previos al sueño y mantenelos en el mismo orden. Más pequeños: Baño → pijama → cuento. Más grandes: Ducha → preparar ropa y mochila → lectura breve.
DÍA 2	Definí una hora aproximada para iniciar la rutina. Más pequeños: Empezar la rutina alrededor de las 20:00. Más grandes: Acordar un inicio aproximado, por ejemplo, a las 21:30.
DÍA 3	Reducí un estímulo entre 20 y 30 minutos antes: pantalla, luz o juego intenso. Más pequeños: Apagar la pantalla y bajar la intensidad de las luces. Más grandes: Dejar el celular cargando fuera del dormitorio.
DÍA 4	Sostené la secuencia elegida durante la protesta, con pocas palabras y presencia. Más pequeños: Repetir "pijama, cuento y cama" mientras acompañás. Más grandes: Escuchar el pedido, recordar el orden y continuar.
DÍA 5	Elegí una frase de cierre que puedas repetir cada noche. Más pequeños: Mantener cuento y abrazo, sin sumar otro video. Más grandes: Mantener el cierre acordado, sin abrir otra actividad.
DÍA 6	Acompañá con una presencia breve y clara, evitando sumar actividades. Más pequeños: Un abrazo y la misma frase de despedida. Más grandes: Un chequeo breve y espacio para terminar de acomodarse.
DÍA 7	Revisá qué momento concentra más dificultad y ajustá una sola parte. Más pequeños: Si cuesta el cepillado, ofrecer dos cepillos. Más grandes: Si demora el celular, llevarlo al cargador 30 minutos antes.

04

Mi rutina de sueño

Tres pasos, una hora de inicio y una frase de cierre.

Completa esta hoja con el orden que tenga sentido para tu familia. Usala durante siete días y registrá solamente lo que te ayude a ajustar.

LOS TRES PASOS DE LA NOCHE

1. _____
2. _____
3. _____

HORA APROXIMADA DE INICIO

Vamos a comenzar la rutina alrededor de las _____.

EL ESTÍMULO QUE VAMOS A BAJAR

Elegí una acción concreta para los 20 a 30 minutos previos.

MI FRASE DE CIERRE

Escribila con palabras que suenen naturales en tu voz.

REVISIÓN DE LA SEMANA

¿Qué parte se volvió más llevadera?

¿Dónde sigue apareciendo la mayor dificultad?

¿Qué cambio vamos a mantener la próxima semana?

05

Cuando se cae tu energía

Menos carga mental y una versión mínima que pueda sostenerse.

QUÉ SUELE PASAR

La rutina puede quedar sostenida por todo lo que el adulto recuerda, anticipa, prepara y repite. Cuando la energía baja, cuesta ordenar prioridades, sostener límites y acompañar cada paso con calma.

FOCO DE LA SEMANA

Sacar parte de la rutina de tu cabeza

Dejá una secuencia visible, distribuí una responsabilidad pequeña y definí qué alcanza para los días difíciles.

PLAN SIMPLE DE 7 DÍAS

DÍA 1	Identificá el momento del día que más energía te demanda. Más pequeños: La salida concentra ropa, desayuno y mochila. Más grandes: Tareas y preparación del día siguiente concentran tu atención.
DÍA 2	Dejá visible un checklist de tres pasos para la mañana o la noche. Más pequeños: Pictogramas: pijama → dientes → cuento. Más grandes: Checklist: tareas → mochila → ropa → alarma.
DÍA 3	Pasá una responsabilidad pequeña al niño, a otro adulto o a un apoyo disponible. Más pequeños: Guardar juguetes o llevar el vaso a la cocina. Más grandes: Preparar la mochila, poner la mesa o revisar materiales.
DÍA 4	Prepará una cosa con anticipación para ahorrarte una decisión. Más pequeños: Dejar ropa y merienda preparadas. Más grandes: Cargar dispositivos y reunir documentos de noche.
DÍA 5	Definí la versión mínima que alcanza en un día difícil. Más pequeños: Que lleve la mochila hasta la puerta. Más grandes: Que prepare su mochila y compruebe sus materiales.
DÍA 6	Hacé dos pausas breves antes de intervenir: respiración, agua o silencio. Más pequeños: Tomar agua y respirar antes de responder. Más grandes: Pausar antes de intervenir y hacer una sola pregunta.
DÍA 7	Revisá qué te carga más y simplificá una sola parte. Más pequeños: Dejar menos opciones de ropa disponibles. Más grandes: Reunir llaves, avisos y cargadores en un único lugar.

05

Mi plan para cuidar la energía

Una rutina visible, compartida y posible para los días reales.

Completa esta hoja con el orden que tenga sentido para tu familia. Usala durante siete días y registrá solamente lo que te ayude a ajustar.

EL MOMENTO QUE MÁS ENERGÍA ME DEMANDA

Elegí un tramo concreto del día.

CHECKLIST VISIBLE DE TRES PASOS

1. _____

2. _____

3. _____

UNA RESPONSABILIDAD QUE PUEDO DISTRIBUIR

Escribí quién puede asumirla y qué necesita para hacerlo.

VERSIÓN MÍNIMA PARA UN DÍA DIFÍCIL

1. _____

2. _____

3. _____

MIS DOS PAUSAS BREVES

Elegí dos momentos y una acción de 30 a 60 segundos.

Cierre de la semana

Lo que observaste te ayuda a decidir qué mantener y qué ajustar.

Después de siete días, mirá el recorrido completo. Prestá atención a los momentos que requirieron menos indicaciones, a las acciones que el niño empezó a anticipar y a los cambios que también cuidaron tu energía.

Una regla simple para continuar

Mantené lo que facilitó el día y ajustá solamente el punto que sigue costando. La próxima semana podés repetir el mismo plan o elegir otro tramo de la rutina.

MI BALANCE

EL CAMBIO QUE VOY A MANTENER

EL PUNTO QUE VOY A AJUSTAR

EL PRÓXIMO PLAN QUE QUIERO PROBAR



EDUCA CONEXIÓN

Herramientas prácticas para acompañar a niños y adolescentes con empatía, límites claros y educación emocional.

educaconexion.com · @educaconexion