Guía · Student Wyckoff · Mi día

Ficha de hábitos para niño y familia

Publicado: 2026-10-25

Hábitos cotidianos útiles



Texto e ilustración originales de la redacción · Student Wyckoff

Una semana

Un adulto ayuda si hace falta. Elige una acción manejable y marca intentos sin reproches ni clasificaciones públicas.

Mi acción	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
Lavarse las manos con jabón antes de comer							
Preparar materiales antes de estudiar							
Recoger una categoría después de jugar							

Hábitos útiles y perjudiciales para niños, adolescentes y adultos

Un hábito es una acción repetida a menudo en una situación conocida. Su utilidad depende de las consecuencias y del contexto: consultar mensajes a una hora elegida puede ayudar, abrir cada aviso en clase interrumpe. Un niño de cuarto puede hablar de la tabla con un adulto y elegir un cambio sin recibir la etiqueta de “malo”. Lavarse las manos en los momentos necesarios, comer variado, descansar y moverse de forma adecuada son prácticas cotidianas; la lista no es tratamiento ni un programa sanitario individual.

Situación	Repetición que dificulta	Alternativa útil
Niño antes de comer	Olvida lavarse las manos	Señal clara y lavado con jabón
Niño después de jugar	Deja objetos en el paso	Recoger una categoría con un adulto
Adolescente estudiando	Abre cada notificación	Acordar cuándo revisar mensajes
Adolescente antes de dormir	Desliza contenido sin final	Elegir un cierre y una actividad tranquila
Adulto trabajando	Trabaja sin pausas previstas	Reservar descansos adecuados
Cualquier edad	Empieza sin los materiales	Preparar lo que necesita el primer paso

Un pequeño proyecto escolar

Con un adulto elige una acción ilustrada, observa tres días y apunta qué ayuda. Usa hechos propios sin inventar un éxito.

Pregunta: _____

Qué probaré: _____

Día	Qué observé
1	
2	
3	

Mi conclusión