Hoja de trabajo · Student Wyckoff · Mi día

Tablas de mañana y noche para adultos y niños

Publicado: 2026-10-25

Son listas editables de partida, no normas familiares obligatorias. Marca lo realizado y elimina lo innecesario. Un adulto muestra primero la secuencia al niño, con una acción por fila. Después del colegio hablad de necesidades y horarios familiares. Una mujer puede sustituir “preparar las cosas” por su necesidad concreta, como materiales de trabajo o ropa. El género no determina una única rutina correcta.

Nombre / proyecto: _____

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Momento	Acción	Apoyo	Marca
Mañana adulta	Revisar compromisos y elegir una prioridad	Autónomo	
Mañana adulta	Comprobar las cosas para salir o trabajar	Ayuda si hace falta	
Mañana infantil	Prepararse	Apoyo adecuado a la edad	
Mañana infantil	Desayunar según el plan familiar	Apoyo adecuado a la edad	
Mañana infantil	Revisar la mochila con la lista	Juntos al principio	
Después del colegio	Hablar de la necesidad de comida, descanso o ayuda	El adulto escucha	
Después del colegio	Elegir cuándo dar el primer paso de estudio y hacer algo libre	Juntos	
Noche infantil	Preparar las cosas de mañana	Recordatorio adulto	
Noche infantil	Pasar a un cierre tranquilo del día	Recordatorio adulto	
Noche adulta	Anotar lo pendiente, preparar lo necesario y fijar el cierre del trabajo	Autónomo	

Momento	Acción	Apoyo	Marca

Fuentes

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/creating-sustainable-flexible-weekly-routine-structuring-your-time
- AAP: family routines
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx
- UCL: habit formation and individual differences
  https://blogs.ucl.ac.uk/bsh/tag/66-days/