Un acuerdo pequeño para una semana

Planificador de una rutina familiar

Recurso educativo original · Versión 1.0 · 16 noviembre 2026
Constructos de Psicología · Elaboración asistida por IA

Para qué sirve

Definir una rutina limitada, registrar qué ocurre y revisar un ajuste. No es terapia, prueba de autonomía ni evaluación de la familia. Puedes practicar con el caso ficticio sin introducir datos de tu hogar.

Ejemplo ficticio

Vera prepara una carpeta para una actividad comunitaria. Una persona adulta recibe la lista; la hace accesible, Vera reúne lo que puede manejar y deja la carpeta en una bandeja acordada. Si la bandeja está ocupada, se registra esa condición y se revisa el lugar. No se interpreta como un rasgo personal.

Uso de las fichas

1. Especificar resultado, pasos, apoyos y una alternativa.
2. Anotar ocasiones relevantes durante siete días. Dejar en blanco o marcar no correspondía cuando no había actividad.
3. Revisar qué se conserva y un ajuste concreto, sin puntuar a nadie.

Cuidado y límites

Usar tareas y funciones, no datos íntimos. No publicar el registro ni comparar personas. No asignar responsabilidades adultas a niños. Adaptar la forma de participar y la información. Este plan no sustituye indicaciones profesionales, medidas de seguridad ni atención ante violencia.

Artículo de origen

Rutinas familiares: probar un acuerdo pequeño y revisarlo
/2013/08/guia-de-rutinas-familiares.html

Orientación consultada

Raising Children Network. How to make a routine for your family. Página consultada el 16 de noviembre de 2026.
https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/routines-rituals-relationships/new-routines

Caso y fichas originales. No son un formulario oficial de esa organización ni un instrumento validado.

Ficha 1 Diseñar una rutina limitada

Semana o período _____ Rutina _____

Resultado concreto que queremos probar

_____

_____

Pasos y lugar: qué se hace y dónde

_____

_____

_____

Quién aporta información o materiales y cuándo estarán disponibles

_____

_____

Qué puede hacer cada participante y qué ayuda necesita

_____

_____

_____

Alternativa acordada si cambian las condiciones

_____

_____

Cuándo revisaremos el acuerdo

_____

La ayuda debe estar realmente disponible. No dar por aceptada la colaboración de alguien ausente.

Ficha 2 Registro de siete días

Por cada día relevante: previsto / ocurrido / condición o información pendiente. Sin puntos. No correspondía también es una anotación válida.

Día 1

_____

_____

Día 2

_____

_____

Día 3

_____

_____

Día 4

_____

_____

Día 5

_____

_____

Día 6

_____

_____

Día 7

_____

_____

Ficha 3 Revisar sin calificar a la familia

Qué parte del plan fue posible y queremos conservar

_____

_____

_____

Qué condición o información faltó

_____

_____

_____

Qué único ajuste proponemos y quién debe acordarlo

_____

_____

_____

Qué alternativa quedará disponible

_____

_____

Próxima revisión y preguntas todavía abiertas

_____

_____

Podemos mantener, simplificar o suspender un plan que dejó de ser útil. Una semana no prueba una tendencia estable. No convertir las anotaciones en etiquetas personales.