

Guía para familias

Volvemos a la rutina



Una vuelta progresiva a los horarios,
el descanso y la vida cotidiana

Vuelve el colegio y cambia todo el sistema cotidiano

Llega septiembre y, de nuevo, toca parar y reiniciar. El ritmo del verano se termina y llegan el cole, las extraesolares, las tareas... Y comer diferente, acostarse a otra hora, levantarse más temprano, los amigos y las tardes en el parque de siempre.

La vuelta a la rutina reorganiza gran parte de la vida familiar.

Y cada cambio puede exigir atención, memoria, regulación y capacidad para pasar de una actividad a otra. Para las personas adultas implica coordinar horarios, desplazamientos, comunicaciones y cambiar los cuidados para atender a esos nervios que conocemos de sobra.

Por eso, los primeros días pueden sentirse desordenados, incluso caóticos, aunque exista una buena planificación. No estamos recuperando una única rutina: estamos ajustando un sistema completo.

En esta guía te vamos a acompañar a ir poco a poco estructurando la vuelta, para no hacerlo todo al mismo tiempo. Porque septiembre no llega en un día y nosotros tampoco.

**La vuelta no se organiza en un día.
Se construye mientras la vivimos.**

El objetivo 1: Encontrar el primer paso. Observar qué necesita más apoyo para construir un ritmo que la familia pueda sostener.



No todo tiene que volver a la vez

Intentar restablecer al mismo tiempo todo es algo que solemos intentar y avaba resultando más que complicado.

Intentamos que el sueño, las comidas, las pantallas, los deberes, las actividades y la preparación de la mochila diaria empiecen al mismo tiempo, puede convertir cada momento en una corrección.

Una vuelta progresiva concentra la ayuda donde resulta más necesaria y permite comprobar qué puede necesitar el día (y la familia puede gestionar) antes de añadir nuevas demandas. Y nos ayuda a los adultos a vivir el proceso de vuelta con menos estrés y ansiedad.

1

Referencias temporales claras y con estructura

2

Sueño y alimentación se normalizan poco a poco

3

Mañana y noche con rutinas separadas

4

Llegada a casa con tareas encadenadas

5

Estudio y actividades en modo “precalentamiento”

6

Revisión del esfuerzo para hacer ajustes

A veces, para avanzar es más eficaz reducir la cantidad de cambios que estamos intentando gestionar al mismo tiempo.

La necesidad de saber cuándo ocurren las cosas

Durante las vacaciones, las horas suelen ser más flexibles. No le damos tanta importancia a la hora exacta para ir a la cama, lo que se alarga un baño o cuánto se tarda en iniciar el día.

Al acercarse la vuelta, es una gran ayuda recuperar algunos puntos reconocibles: levantarse, comer, salir, llegar a casa y empezar la noche. Las rutinas estables dan seguridad y calman la incertidumbre. Sobre todo en momentos de cambios.

No todos los peques comprenden el tiempo a través del reloj. Para algunos son más útiles las referencias ligadas a acontecimientos: «después de desayunar», «cuando salgamos del colegio» o «antes del cuento».

Un horario visual no necesita representar cada acción. Su función es ayudar a saber qué ocurre ahora, qué vendrá después y si hoy habrá algo diferente.

AHORA ESTAMOS...

DESPUÉS VIENE...

HOY CAMBIA...



**Anticipar no es estructurar todo el día.
Es ofrecer las referencias claras que
ayudan a orientarse.**

El descanso sostiene buena parte de la vuelta

Levantarse antes, convivir con más estímulos y responder a nuevas demandas supone un esfuerzo considerable. Mientras el descanso se ajusta, pueden aparecer irritabilidad, lentitud, movimiento constante, menor atención o una mayor necesidad de ayuda.

Podemos desplazar progresivamente la hora de levantarse y reorganizar a partir de ahí el resto del día. Un par de semanas antes de empezar la rutina real de colegio y demás requerimientos, podemos despertar 15 minutos antes cada dos o tres días, en función de cuanto ajuste necesitéis en casa.

Por la noche, la transición comienza antes de acostarse: bajamos la intensidad de las actividades, reducimos la estimulación y repetimos señales que anuncian que la jornada termina.

El ritual nocturno crea condiciones predecibles. No obliga al cuerpo a dormirse ni convierte el tiempo que tarda en aparecer el sueño en un problema de colaboración. Ayuda a que la mente entre en modo descanso a través de las rutinas que muestran la estructura.

ACTIVIDAD → MENOS ESTIMULACIÓN → DESCANSO

**Dormirse no es una tarea que pueda completarse por voluntad.
Podemos acompañar la transición y cuidar sus condiciones.**



Recuperar momentos claros para comer y beber

La vuelta a la rutina puede traer un desayuno más temprano y rápido, el comedor escolar con menús diferentes, una merienda fuera de casa entre actividades diversas o intervalos diferentes entre comidas.

Esta guía no propone pautas nutricionales. Cada familia necesita respetar alergias, intolerancias, necesidades médicas, preferencias culturales y elecciones de alimentación. Nuestro foco está en la organización: anticipar cuándo se podrá comer, disponer de agua, reservar tiempo y facilitar opciones conocidas durante los primeros días facilita la transición.

También podemos observar si el cansancio, las prisas, el entorno sensorial o la preocupación están influyendo en el apetito. A veces los cambios afectan al hambre y puede ser necesario flexibilizar las pautas para avanzar hacia la normalidad familiar.

Las dificultades persistentes o necesidades específicas deben consultarse con los profesionales adecuados y coordinarse con el centro.

CUÁNDO

**Referencias
claras y conocidas**

TIEMPO

**Reservar el
suficiente. Sin prisas**

ENTORNO

**Manejable en lo
posible**

Comer y beber forman parte de la recuperación de las rutinas y del cuidado.

Lo que dejamos preparado simplifica la empezar el siguiente día

Las mañanas concentran muchas acciones en poco tiempo, mientras el cuerpo y la mente todavía están despertando. Parte de esa carga puede trasladarse a la tarde anterior: elegir ropa, localizar material, preparar una botella o dejar visible lo que debemos tener listo para salir de casa.

Preparar el entorno no resta autonomía. Al contrario. Permite participar en una secuencia más accesible, con un ritmo más lento y conformar una rutina estable y sostenible.

Los apoyos pueden cambiar según la disponibilidad de cada día e incluso permitir que el propio peque vaya preparando el día siguiente “a su manera”.

Esta noche podemos dejar preparado...

1. _____
2. _____
3. _____

La autonomía permite decidir y participar con apoyos que pueden cambiar y retirarse progresivamente.

Las pantallas también necesitan una transición comprensible

Durante las vacaciones puede haber aumentado el tiempo de pantalla o cambiado el momento de uso. Al volver al colegio, su lugar se reorganiza junto con el sueño, las comidas, el movimiento, el juego y la convivencia.

Un cambio brusco puede generar conflicto, especialmente si la pantalla ha cubierto momentos de descanso, espera o conexión social. Es muy útil y recomendable explicar qué cambiará, cuándo podrá utilizarse y qué ocurrirá después.

Las señales de cierre, los avisos cercanos y un final visible facilitan la transición.

Cuando la pantalla se cierra conviene ofrecer una alternativa concreta: «apaga y haz otra cosa» exige elegir e iniciar justo en un momento de frustración. Un juego de mesa, una tarea compartida, un paseo o cualquier actividad que le guste al peque facilita que la mente cambie y se adapte mejor a la nueva rutina.

No todas las pantallas ni todos los usos cumplen la misma función. las pantallas no son las enemigas, pero debemos ayudarles a manejarlas de manera correcta y que no interfieran en las rutinas y necesidades propias y familiares.



Ajustar las pantallas es más fácil cuando forma parte de reorganizar otras rutinas.

Los desplazamientos también forman parte de las rutinas

Salir de casa, viajar, esperar, llegar y despedirse parecen acciones breves, pero pueden formar una cadena larga de transiciones. Los trayectos añaden ruido, tiempo, esperas y cambios de espacio. Y las transiciones rompen las rutinas y desequilibran a muchos peques.

Conviene anticiparles quién acompaña, cómo se realizará el trayecto y qué ocurrirá al llegar. El cerebro gestiona muy mal la incertidumbre y genera ansiedad ante lo desconocido. Saber ayuda a autorregular las emociones y transitar las acciones.

Cuando exista una espera, que es algo más que probable, puede ayudar una referencia temporal sencilla o una actividad tranquila que no requiera demasiada preparación. Podemos llevar un juego de viaje, hacer un piedra-papel-tijeras o cuenta cuentos. Cualquier actividad que les guste y les ayude a esperar puede ser útil. Si además fomenta la creatividad, podemos aumentar los tiempos casi sin que se den cuenta.

También necesitamos margen. Una agenda que solo suma la duración exacta de cada actividad convierte cualquier retraso o necesidad inesperada en una fuente de tensión. Intentemos mantener cierta flexibilidad para que la adaptación y la gestión sean más sencillas para todos.

El desplazamiento no es un espacio vacío entre obligaciones. Forma parte de las rutinas.



Después del colegio, primero necesitamos aterrizar en casa

La llegada a casa puede reunir cansancio, hambre, necesidad de movimiento y deseo de recuperar el contacto. Algunos peques quieren contarlo todo; otros necesitan silencio, juego, cercanía o un rato sin preguntas.

La vuelta al cole implica ruido, reglas, menor actividad física, mayores requerimientos de concentración y atención, emociones intensas tras un veranos largo que, en ocasiones, implican otras necesidades y tiempos para volver a la calma.

Antes de introducir deberes o nuevas instrucciones, podemos facilitar una pausa de llegada. No tiene que ser larga ni adoptar siempre la misma forma, pero es muy importante para ayudar a los peques a regularse, rebajar la intensidad del día y estar listos para seguir con la tarde.

Después será más fácil observar qué disponibilidad existe para continuar.

Al llegar, puede ayudarme...

☐ Comer o beber☐ Moverme☐ Estar cerca☐ Descansar☐ Jugar☐ Tener menos ruido

**La pausa de llegada ayuda a saber
con qué energía podemos continuar la tarde.**

Estudio y actividades: el talón de Aquiles de las tardes

Cuando aparecen deberes o estudio, necesitamos encontrar un lugar dentro de una tarde que ya contiene desplazamientos, alimentación, descanso y convivencia.

Tener un horario estable en la medida de lo posible facilita que el cerebro entre en la actividad, es cierto, pero es más importante que el peque tenga la energía y actitud correcta para entrar en la materia.

Por eso, antes de fijar un horario, podemos observar cuánto tiempo real exige la tarea, qué ayuda necesita para empezar y cómo llega a ese momento. Un comienzo claro, las instrucciones de una en una y el material preparado reducen carga de inicio.

Las extraescolares pueden aportar juego, interés, movimiento y pertenencia. El tiempo que ocupan debemos tenerlo en cuenta para organizar las tareas. Ese tiempo no debemos olvidar que incluye los desplazamientos y las esperas, que podemos usar para charlar y jugar, haciendo que sean parte de la dinámica de las tardes y facilitando transiciones.

DEMANDAS

**tarea · trayecto
inicio · materiales**

RECUPERACIÓN

**descanso · juego
conexión · margen**

Antes de preguntar cuánto cabe, observemos cuánto puede sostener la tarde sin perder recuperación y conexión.

Una rutina que protege espacios sin tareas

El colegio, los trayectos, las tareas, las actividades y las citas ocupan un tiempo visible. La recuperación suele quedar en los huecos, es espacios “invisibles”. Por eso conviene tener en cuenta la semana completa y observar cómo llega el peque al final de cada día. Porque cada día es diferente y no siempre se llega al final del día igual .

El cansancio forma parte de la adaptación, no es solo una consecuencia. Nos sirve para comprobar si existe recuperación real: si el descanso ayuda el malestar disminuye, mejora la actitud y la ayuda necesaria se estabiliza.

Cuando las señales de agotamiento se acumulan, podemos simplificar una rutina, posponer la incorporación de una nueva fase de la adaptación, reducir una actividad o aumentar el plazo que nos hayamos dado para alcanzar la rutina completa.

RITMO SOSTENIBLE

Hay cansancio y también recuperación

CARGA CRECIENTE

Se acumulan señales o aumenta la necesidad de ayuda

CARGA ELEVADA

El malestar persiste o afecta a varias áreas. Se requiere reajuste.

La rutina se ajusta sobre la marcha

A estas alturas ya tenemos claro que la planificación inicial es tan solo una hipótesis. Hasta que empieza la semana no sabemos cuánto costará levantarse, cómo funcionará el trayecto, cómo irán las extraescolares o qué energía quedará por la tarde.

Habrán días difíciles y no hace falta cambiarlo todo ante un día complicado. En esas ocasiones podemos buscar patrones que nos ayuden a detectar e identificar causas: momentos que concentran tensión, decisiones repetidas, tiempos demasiado ajustados o apoyos que están facilitando o complicando la jornada.

Para revisar esta semana

- ☐ ¿Qué ha resultado más fácil de lo esperado?
- ☐ ¿Dónde se ha concentrado la carga?
- ☐ ¿Qué apoyo ha ayudado?
- ☐ ¿Qué podemos simplificar?



**La rutina está al servicio de la familia.
La familia no tiene que quedar al servicio de la rutina.**

VOLVER A LA RUTINA NO SIGNIFICA VOLVER A TODO DE GOLPE

**Paso a paso.
Con apoyos.
Con margen para ajustar.**

Primero recuperamos referencias. Cuidamos el descanso, las comidas y las transiciones. Preparamos lo que puede simplificarse y protegemos la llegada a casa.

**Después observamos.
Y modificamos lo que no está funcionando.**

Una organización familiar también necesita espacio para descansar, jugar, encontrarnos y responder a los días que no salen como estaban previstos.

Sin culpa. Con información, comprensión y acompañamiento.



@neurodiferentemente
@onayrogui



www:// neurodiferentemente.com