

**HOMESCHOOLING
SIN ESTRÉS**

DISEÑA RUTINAS

**QUE DEN LIBERTAD
Y**

APRENDIZAJES



**KT BEDOYA
WWW.KTBEDOYA.COM
2025**



Contenido

03

INTRODUCCIÓN

05

ESTRATEGIAS
PSICOPEDAGÓGICAS

14

PLANTILLAS

Aprendizaje con sentido

KtBedoya

03

INTRODUCCIÓN

03



A las familias que educamos en casa suelen preguntarnos: ¿Cómo lo hacen? ¿Qué rutinas tienen en casa? Y quiero contarte que, independientemente de si practicas homeschooling o no, los ritmos están siempre presentes en nuestra naturaleza humana; desde el ritmo interno de nuestros órganos, como la respiración, el corazón, la sangre, etc; hasta los ciclos del universo, como las estaciones del año, la rotación y la traslación de la tierra.

Por eso, como familias, necesitamos establecer hábitos y ritmos que nos permitan "danzar en equipo" y desarrollar habilidades psico-emocionales en todos los miembros del hogar, grandes y pequeños.

Los hábitos ayudan a los niños a desarrollar *tolerancia a la frustración, capacidad de anticipación, planeación y adaptación*. En los adultos, favorecen el logro de metas y fortalecen el vínculo afectivo con sus hijos.



05

**ESTRATEGIAS
PSICOPEDAGÓGICAS**

05



“Una acción desarrolla un hábito, un hábito desarrolla una rutina y una rutina desarrolla una competencia” (anónimo).

Tomando esta cita como punto de partida, el propósito de consolidar hábitos y rutinas en el hogar desde la primera infancia (antes de los 5 años) es desarrollar competencias en los niños y al mismo tiempo en nosotros mismos, pues somos los primeros aprendices de este proceso.

Para ello, quiero referenciar el libro *Hábitos Atómicos*, del autor James Clear, quien propone que *pequeños cambios consistentes pueden generar resultados extraordinarios a largo plazo*.

Esta filosofía se adapta perfectamente al homeschooling, donde la educación es un proceso diario y personalizado.

El libro Hábitos Atómicos rescata el poder de lo pequeño. En lugar de intentar grandes cambios inmediatos en la rutina del día a día, propone comenzar con hábitos sostenibles a través de un ciclo compuesto por cuatro elementos: señal, anhelo, respuesta, recompensa.

A cada uno de estos elementos, James Clear asocia un pilar que facilita su formación:





- Señal → Obvio: El hábito debe ser visible y claro. Ejemplo: tener la agenda, los materiales o el horario a la vista.
- Anhelado → Atractivo: La acción debe generar deseo. Se logra incorporando disfrute, juego, opciones y variedad.
- Respuesta → Fácil: La ejecución debe ser sencilla. Comienza con lo mínimo viable: una página, una pregunta, una actividad corta.
- Satisfactorio: Celebrar los logros y valorar el esfuerzo diario.

Así que empieza aplicar estos 4 pilares en comunión con las siguientes estrategias que desde nuestra experiencia hemos construido:

1

ABC: Promueve en tus hijos la práctica de las ABC (Actividades Básicas Cotidianas); estas son las primeras *responsabilidades de autocuidado* que tiene un niño y están relacionadas con tareas de cuidado personal para vivir de forma independiente, estas incluyen: baño, vestido, alimentación y usar el baño.

2

Algodones para el alma: Este es un término de la disciplina positiva y hace referencia a destinar tiempos de *autocuidado personal*. Es decir, dedicar tiempo y atención a las propias necesidades emocionales y físicas. El autocuidado no es un lujo, es más una necesidad para las madres; así, nuestros hijos aprenderán por neuronas espejo este hábito de salud mental.

3

Bloques de tiempo o time blocking: Son una técnica de gestión del tiempo que consiste en dividir el día en segmentos específicos, cada uno dedicado a una tarea o actividad particular. Esta técnica se basa en la idea de que asignar *bloques de tiempo* concretos a tareas específicas ayuda a mejorar la concentración, reducir la procrastinación y aumentar el alcance de metas.

4

Gestión del tiempo: Identifica ¿Cuáles son los ladrones del tiempo que tienes? Es decir, identifica los distractores que te roban o consumen demasiado tiempo, por ejemplo: celular, redes sociales, podcast, etc y minimízalos. Además, diferencia o prioriza las actividades entre importantes o urgentes, así le das jerarquía y logras elegir entre ellas cuando tengas escasez de tiempo.



5

Evita la procrastinación: Este hábito de posponer tareas importantes, puede llevar a la frustración y el autosabotaje. Una forma de combatirla es aprender a *delegar tareas*, es decir, asignar responsabilidades a otras personas. Al delegar, te puedes liberar tanto de tiempo como de energía, para enfocarse en otras metas del homeschool.



6

Organización del espacio: Contar con un ambiente propicio en casa, organizar el espacio de estudio o aprendizaje, fomenta la concentración y el orden. De ahí la importancia de proveer una adecuada iluminación, ventilación y los materiales necesarios para realizar actividades de aprendizaje, investigación e inteligencias múltiples.

Aplicar progresivamente estas estrategias, nos ha favorecido incorporar hábitos y ritmos en el homeschooling desde la primera infancia de nuestros hijos.

Te confieso que como mamá, he optado por desaprender el premio y el castigo, como métodos conductuales de la crianza. Por eso te propongo que cuando tu hijo alcance momentos concretos de la rutina, lo enmarques más desde el refuerzo positivo, es decir, desde el uso de palabras de afirmación, que lo anime y reconozca la tarea realizada. Algo que no tiene nada que ver el conductismo y por el contrario, si alimenta la motivación de tu hijo.





Retomando los elementos descritos anteriormente, del libro *Hábitos Atómicos*; usa la agenda de nuestras plantillas, como la *señal* recomendada para que los niños visualicen sus rutinas diarias, así implementas apoyos visuales claros, accesibles y participativos, que les permitan *anticipar y seguir las actividades* del día con autonomía y seguridad. Este recurso les ayuda a comprender que viene “ahora” y que sigue “después”, aportando *predictibilidad y reduciendo la ansiedad* ante los cambios o transiciones del día.

En resumen, usar el espacio para que los niños visualicen sus rutinas diarias implica crear apoyos visuales, organizar físicamente el entorno para que refuerce las actividades y fomentar la autonomía mediante la manipulación de este recurso a lo largo del día.

Aprendizaje con sentido

KtBedoya

14

PLANTILLAS

14

Si has llegado hasta aquí, has comprendido que los hábitos y ritmos en casa le aportan tanto a padres como a hijos, la salud mental y emocional básica, dentro de la dinámica familiar y del desarrollo del homeschooling.

Y como mi propósito siempre es empoderarte en este ejercicio como un llamado de Dios, a continuación te comparto este valioso material, una agenda visual de rutinas imprimible, diseñado por Juliana Gallego, mamá creativa de 3 peques, quien ha enfocado su talento y los hábitos y rutinas diarias de sus hijos, en el aprendizaje del homeschooling con neuroeducación.





Seguidamente encontrarás una agenda visual de rutinas diurna y nocturna, diseñada tanto para niño como para niña, cada agenda visual consta de 16 momentos que cubren: actividades de participación en el hogar, actividades básicas cotidianas (ABC), hábitos de estudio en inteligencias múltiples y por supuesto gimnasia cerebral, como práctica de neuroeducación.

Adicional a ello, tendrás tarjetas para que tu hijo cubra los momentos del día, en tanto se alcancen esas pequeñas metas que formarán el hábito deseado.

Te sugiero laminar este material, usar velcro para tapar los momentos y disponer la agenda en un lugar visible de casa, al alcance tu hijo para que él sea el protagonista de su uso y dinámica.

La efectividad de la agenda visual de rutinas está en la consistencia del ejercicio, es decir, aplicarla cada día como un *hábito*, para que se convierta en el transcurso de los años en una *competencia*. En palabras de James Clear, esta es una herramienta que te facilita pequeños cambios consistentes, para generar resultados extraordinarios a largo plazo.

**Eres como árbol
plantado junto al
agua, no temerás
cuando venga el calor,
tus hojas estarán
verdes y no cesarás
de dar fruto.
(Jr 17,8)**





Me Baño



Me visto y peino



Desayuno



Organizo mi habitación



Organizo y lavo mi ropa



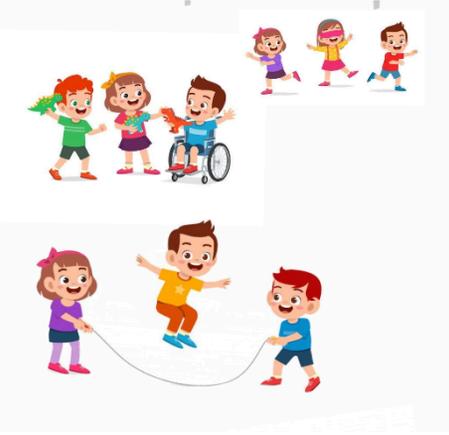
Limpio el piso o lavo la losa



Tiempo libre



Gimnasia cerebral

			
<p>Almuerzo</p>	<p>Inteligencias Múltiples</p>	<p>Tiempo libre</p>	<p>Recoger Juguetes</p>
			
<p>Cena</p>	<p>Poner pijama y lavar dientes</p>	<p>Orar</p>	<p>Dormir</p>







Me Baño



Me visto y peino



Desayuno



Organizo mi habitación



Organizo y lavo mi ropa



Limpio el piso o lavo la losa



Tiempo libre



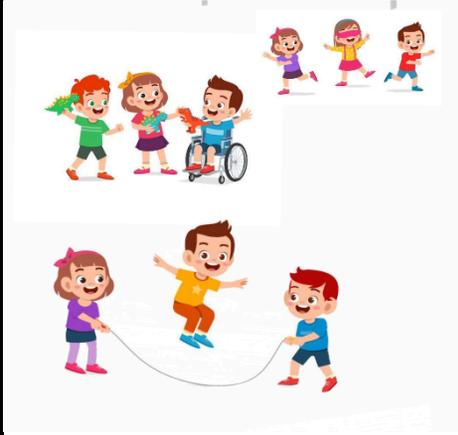
Gimnasia cerebral



Almuerzo



Inteligencias
Múltiples



Tiempo libre



Recoger Juguetes



Cena



Poner pijama y
lavar dientes



Orar



Dormir

