

FAMILYCONTROL

Plan familiar de estudio en 14 días

Una guía práctica para ayudar a tu hijo a organizarse, concentrarse y ganar autonomía.

El recorrido de 14 días



PARA QUIÉN ES

Pensado especialmente para familias con hijos de 10 a 12 años. Si vuestra situación es diferente, adapta los tiempos y las actividades a vuestra realidad.

El objetivo no es estudiar más horas. Es crear un sistema familiar sencillo que se pueda mantener.

Nombre de la familia: _____

Fecha de inicio: _____

Cómo utilizar esta guía

Durante 14 días vais a probar pequeñas acciones, observar qué funciona y ajustar lo necesario. No hace falta que todo salga perfecto para que el plan sea útil.

Para los adultos	Para tu hijo
Acompaña, pregunta y ayuda a preparar el entorno. Evita convertirte en supervisor permanente.	Participa en las decisiones, prueba las herramientas y aprende a revisar su propio trabajo.

Tres reglas del plan

[]	Empezar pequeño: una mejora concreta vale más que un horario perfecto.
[]	Acordar antes: las normas se hablan cuando todos están tranquilos.
[]	Revisar sin culpas: si algo no funciona, cambiamos el sistema, no etiquetamos al niño.

El recorrido de 14 días



Este material es educativo. No sustituye la orientación del centro escolar ni la evaluación profesional cuando existen dificultades persistentes de aprendizaje, atención o bienestar.

Antes de empezar: fotografía de la situación

Rellenad esta página juntos. No busca encontrar culpables; sirve para comparar cómo estáis hoy con cómo estaréis al terminar.

¿Qué suele ser difícil?	_____
¿Cuándo funciona mejor?	_____
¿Qué queremos mejorar?	_____

Puntúa la situación actual

Aspecto	1	2	3	4	5
Empieza los deberes sin mucha ayuda	[]	[]	[]	[]	[]
Sabe qué tiene que hacer	[]	[]	[]	[]	[]
Mantiene la atención	[]	[]	[]	[]	[]
Termina y prepara el día siguiente	[]	[]	[]	[]	[]

1 = casi nunca · 3 = algunas veces · 5 = casi siempre

ELIGE UN FOCO

Durante estos 14 días elegid un único objetivo principal. Por ejemplo: empezar los deberes con menos discusiones o saber qué tareas tiene que hacer.

Nuestro foco principal es:	_____
----------------------------	-------

DÍA 01

Observa sin corregir

Hoy solo vamos a entender cómo empieza y termina una tarde normal de estudio.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Observa durante unos minutos sin dar instrucciones. Anota qué ocurre justo antes de empezar.	Cuenta cómo te resulta empezar los deberes hoy. No hace falta justificarte.

Revisión rápida al final del día

 Empezó con claridad

 Mantuvo el foco

 Cerró la sesión

 Sabe qué hará mañana

Marca lo que observes, no lo que te gustaría que ocurriera.

Paso de hoy

[]	Anotar la hora real de inicio.
[]	Anotar qué tarea estaba prevista.
[]	Detectar el primer obstáculo.
[]	Registrar qué ayudó, aunque fuera poco.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué haría mañana que empezar fuera un poco más fácil?

DÍA 02

Encuentra el obstáculo principal

Elegiremos un solo problema para no intentar cambiarlo todo a la vez.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Pregunta con curiosidad: “¿Qué parte se te hace más difícil?” Escucha antes de proponer soluciones.	Elige el obstáculo que más te pesa: empezar, entender, concentrarte, terminar o recordar lo que toca.

Paso de hoy

[]	Escribir el obstáculo principal.
[]	Separar el problema de la persona: “esto cuesta” no “eres desorganizado”.
[]	Elegir una mejora pequeña para probar.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué necesitas que cambie para poder empezar?

OBJETIVO PEQUEÑO

Ejemplo: tener preparada la primera tarea antes de sentarse.

DÍA 03

Prepara el lugar

Un entorno sencillo reduce decisiones y ayuda a entrar en modo de estudio.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Prepara solo lo necesario: mesa despejada, material a mano y una opción para dejar el móvil fuera.	Decide qué lugar te ayuda más y qué tres cosas quieres tener preparadas.

La sesión de estudio en cinco pasos



Preparar es el primer paso de la sesión.

Paso de hoy

☐	Elegir el lugar de estudio.
☐	Preparar lápiz, cuaderno y material necesario.
☐	Retirar una distracción visible.
☐	Definir dónde descansará el móvil.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué cambio del espacio te ha ayudado más?

DÍA 04

Elige un momento realista

La rutina debe encajar con energía, extraescolares, comidas y descanso.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Propón dos opciones razonables en vez de imponer una hora perfecta.	Elige entre las opciones y explica qué necesitas antes: merienda, movimiento o unos minutos de desconexión.

Paso de hoy

☐	Anotar dos momentos posibles.
☐	Elegir uno para probar durante tres días.
☐	Añadir una señal de inicio: alarma, merienda o preparar la mesa.
☐	Dejar margen para días diferentes.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué señal te avisará de que ha llegado el momento de empezar?

FLEXIBILIDAD

Una rutina estable no significa que todos los días tengan que ser idénticos.

DÍA 05

Construye la secuencia de inicio

Hoy convertimos el comienzo en una cadena corta de acciones.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Ayuda a escribir la secuencia y deja que tu hijo ordene los pasos.	Prueba la secuencia: preparar, mirar la lista, elegir la primera tarea y empezar.

La sesión de estudio en cinco pasos



La secuencia debe ser breve y visible.

Paso de hoy

☐	Escribir una secuencia de 3-5 pasos.
☐	Colocarla visible.
☐	Probarla sin añadir instrucciones extra.
☐	Anotar dónde se atasca.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Cuál es el paso que más te ayuda a entrar en la tarea?

DÍA 06

Haz las tareas visibles

Lo que está escrito pesa menos que lo que solo se recuerda.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Ayuda a revisar agenda, plataforma o cuadernos sin hacer la lista por tu hijo.	Escribe cada tarea como una acción concreta y calcula cuánto podría durar.

Paso de hoy

☐	Anotar todas las tareas pendientes.
☐	Dividir una tarea grande en pasos.
☐	Marcar qué necesita ayuda.
☐	Elegir el primer paso.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué tarea parecía grande hasta que la dividimos?

EJEMPLO

“Estudiar Ciencias” puede convertirse en “leer páginas 12-13 y responder preguntas 1-3”.

DÍA 07

Revisa la primera semana

Antes de añadir herramientas, comprobaremos qué merece la pena conservar.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Evita evaluar solo el resultado escolar. Pregunta por el proceso y la sensación de control.	Di una cosa que funcionó y una que cambiarías.

Paso de hoy

☐	Revisar hora y lugar.
☐	Revisar claridad de tareas.
☐	Revisar distracciones.
☐	Elegir un ajuste para la próxima semana.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué pequeño cambio ha hecho la tarde un poco más llevadera?

PAUSA DE AJUSTE

Si el horario no cabe en la vida real, no es falta de voluntad: hay que rediseñarlo.

Revisión de la primera semana

Reservad 10 minutos. Cada persona responde primero por separado y luego compartís lo que queráis.

¿Qué ha funcionado?

☐	La hora elegida fue realista.
☐	El lugar ayudó a concentrarse.
☐	Las tareas estaban suficientemente claras.
☐	Los descansos fueron útiles.
☐	Las normas tecnológicas se entendieron.

Lo que queremos mantener:	_____
Lo que vamos a ajustar:	_____
Una ayuda que necesitamos:	_____

RECUERDA

Un sistema sostenible no es el que funciona en un día perfecto; es el que puede adaptarse a los días normales.

DÍA 08

Divide para empezar

Hoy practicamos el primer paso de las tareas grandes.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Cuando tu hijo diga “no sé por dónde empezar”, pregunta por la acción más pequeña que sí puede hacer.	Convierte una tarea en tres pasos y empieza solo por el primero.

Paso de hoy

☐	Elegir una tarea grande.
☐	Escribir tres pasos.
☐	Empezar por uno que dure pocos minutos.
☐	Marcarlo al terminar.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué parte ya está hecha gracias a haber empezado pequeño?

MENOS FRICCIÓN

El objetivo inicial es comenzar, no terminarlo todo de golpe.

DÍA 09

Programa los descansos

Un descanso acordado ayuda a proteger la concentración y evita negociar en mitad de la tarea.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Acordad cuándo descansar y cuánto durará. Evita que el descanso se convierta en una pantalla sin final.	Elige una actividad breve para la pausa: agua, estirar, fruta o movimiento.

La sesión de estudio en cinco pasos



El descanso forma parte del plan, no es una recompensa improvisada.

Paso de hoy

☐	Elegir una señal de descanso.
☐	Definir su duración.
☐	Elegir qué se hará.
☐	Volver al lugar de estudio al terminar.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué descanso te devuelve mejor a la tarea?

DÍA 10

Protege la atención

Hoy quitamos una distracción concreta, sin convertir la tarde en una batalla tecnológica.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Explica que el objetivo es hacer el estudio más fácil y recuperar antes el tiempo libre.	Elige qué notificación, dispositivo o pestaña quedará fuera durante el bloque.

Paso de hoy

☐	Identificar la distracción principal.
☐	Dejar el móvil fuera o activar silencio.
☐	Cerrar pestañas no necesarias.
☐	Acordar cuándo se revisará de nuevo.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué distracción te roba más tiempo sin que te des cuenta?

ACUERDO

La regla se aplica a todos en la medida posible. El ejemplo adulto también cuenta.

DÍA 11

Cread vuestro acuerdo

Las normas se cumplen mejor cuando son claras, razonables y conocidas por todos.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Negocia pocas reglas. Incluye excepciones y qué hará cada persona si algo no funciona.	Propón una regla que te parezca justa y una forma de recordar el acuerdo.

Paso de hoy

☐	Elegir 3-5 normas.
☐	Definir qué ocurre durante el estudio.
☐	Definir cómo serán los descansos.
☐	Elegir una fecha de revisión.
☐	Firmar el acuerdo juntos.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué norma te ayuda y cuál habría que ajustar?

SIN AMENAZAS

El acuerdo describe cómo os vais a ayudar; no es una lista de castigos.

Acuerdo familiar sobre pantallas

Completadlo juntos. Debe incluir reglas claras, excepciones razonables y qué hará cada persona para cumplirlo.

Durante el estudio	El móvil y las notificaciones estarán _____
Descansos	Podremos usar pantallas _____
Cuando termine	La sesión se cierra haciendo _____
Si hay una excepción	La hablaremos antes porque _____
Los adultos también	Daremos ejemplo al _____
Revisión	Revisaremos el acuerdo el día _____

Firmamos este acuerdo como una ayuda para estudiar y convivir mejor, no como una amenaza.

Firma del adulto:	_____ _____
Firma del hijo:	_____ _____

DÍA 12

Deja que prepare la sesión

El objetivo es pasar de “te digo qué hacer” a “te ayudo a preparar cómo hacerlo”.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Haz preguntas en vez de dar órdenes: “¿Qué toca?”, “¿Cuál es el primer paso?”, “¿Qué necesitas?”.	Prepara tu sesión usando la lista y pide ayuda solo en lo concreto.

Revisión rápida al final del día

 Empezó con claridad

 Mantuvo el foco

 Cerró la sesión

 Sabe qué hará mañana

La autonomía empieza con pequeñas decisiones repetidas.

Paso de hoy

☐	Revisar tareas.
☐	Elegir el orden.
☐	Preparar materiales.
☐	Definir el primer bloque.
☐	Empezar con una señal propia.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué parte has podido preparar sin ayuda?

DÍA 13

Recupera un día difícil

Un día complicado no tiene por qué romper la rutina.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Ayuda a distinguir entre cansancio, tarea poco clara, emoción, dificultad o distracción.	Elige una versión mínima: una tarea pequeña, diez minutos o preparar mañana.

Paso de hoy

☐	Nombrar qué dificultó el día.
☐	Elegir una versión mínima viable.
☐	Hacer un cierre claro.
☐	Decidir cómo se retomará mañana.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué te ayuda a volver después de un día malo?

RECUPERAR ES PARTE

La constancia se construye aprendiendo a volver, no evitando todos los tropiezos.

DÍA 14

Cierra y elige qué continúa

Hoy convertimos lo aprendido en un sistema sencillo para la siguiente semana.

Para ti como adulto	Para tu hijo
Celebra la mejora concreta y evita convertir la revisión en una evaluación del niño.	Elige las dos herramientas que quieres seguir usando.

Revisión rápida al final del día

 Empezó con claridad

 Mantuvo el foco

 Cerró la sesión

 Sabe qué hará mañana

Medimos para aprender qué ayuda, no para poner una nota.

Paso de hoy

☐	Repetir la valoración inicial.
☐	Elegir dos herramientas para mantener.
☐	Escribir una regla tecnológica útil.
☐	Decidir cuándo revisaréis el sistema.
☐	Reconocer un esfuerzo concreto.

PREGUNTA DE CIERRE

¿Qué quieres que sea más fácil la próxima semana?

Revisión y siguiente semana

El éxito de este plan no consiste en haber cumplido los 14 días de manera perfecta. Consiste en saber qué puede continuar vuestra familia.

Comparamos con el inicio

Vuelve a la página de diagnóstico y puntúa los cuatro aspectos otra vez. No busques una puntuación perfecta; busca cambios concretos.

La mejora más visible ha sido:	_____
El obstáculo que sigue presente es:	_____
La herramienta que mantendremos es:	_____

Nuestro sistema para la próxima semana

☐	Días y momento aproximado de estudio definidos.
☐	Lugar y materiales preparados.
☐	Primera tarea visible antes de empezar.
☐	Descansos acordados.
☐	Pantallas y notificaciones fuera del bloque, salvo excepción pactada.
☐	Revisión familiar de 10 minutos al final de la semana.

CIERRE

Elegid una frase para recordar el proceso: “Buscamos constancia, no perfección.”

Nuestra frase es:	_____
-------------------	-------

Herramientas visuales del plan

Estas herramientas reaparecen durante los 14 días. Imprime las que más os ayuden y colócalas donde se estudia.

La sesión de estudio en cinco pasos



La secuencia completa puede durar 20 minutos o una hora. Lo importante es mantener el orden y adaptar la duración.

Revisión rápida al final del día



Al cerrar, marca solo lo que haya ocurrido. El registro sirve para aprender, no para puntuar al niño.

MÓVIL Y PANTALLAS

Durante el bloque de estudio, dejad las notificaciones fuera de la mesa. Si el dispositivo es necesario para una tarea, acordad antes para qué se utilizará y cuándo se cerrará.

Cuando no quiere estudiar

Usad esta secuencia con voz calmada. El objetivo es descubrir qué obstáculo hay antes de exigir más esfuerzo.

Paso	Pregunta	Siguiente acción
1	¿Sabe exactamente qué tiene que hacer?	Convertir la tarea en el primer paso visible.
2	¿Está cansado o necesita una pausa?	Tomar una pausa breve y volver a una tarea pequeña.
3	¿Hay algo que le preocupa o no entiende?	Anotarlo y pedir ayuda concreta al adulto o al centro.
4	¿Hay una distracción al alcance?	Retirla durante el bloque acordado.

FRASE ÚTIL

“No tenemos que resolver toda la tarde ahora. Vamos a decidir el primer paso y revisamos después.”

La frase que nos funciona en casa:

Notas y fuentes consultadas

La guía se ha diseñado a partir de recomendaciones prácticas sobre rutinas, planificadores, descansos, elección compartida, contratos de deberes y mediación familiar de pantallas.

Fuente	Uso en la guía
Child Mind Institute	Strategies to Make Homework Go More Smoothly https://childmind.org/article/strategies-to-make-homework-go-more-smoothly/ Rutina de tiempo y lugar, planificador, tareas y descansos.
American Academy of Pediatrics	How to Make a Family Media Plan https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx Acuerdos familiares, zonas sin pantallas, notificaciones y revisión.
Understood	Homework contract for your child https://www.understood.org/en/articles/download-sample-homework-contract Participación conjunta y revisión de acuerdos de deberes.
INCIBE / IS4K	Pactos familiares para el buen uso de dispositivos https://www.incibe.es/menores/pactos-familiares-para-el-buen-uso-de-dispositivos Mediación parental, pactos y responsabilidad progresiva.

Nota editorial: las actividades son orientativas. Cada familia debe ajustar horarios, descansos, responsabilidades y normas a su contexto, edad, necesidades y centro educativo.

FamilyControl · Plan familiar de estudio en 14 días