

COMMONWEALTH CONSEJERO ESQUINA

SEPTIEMBRE DE 2025



Donde los consejeros escolares se conectan con la comunidad

Horarios y rutinas

¿En qué se diferencian y en qué son iguales?

Los horarios ayudan a visualizar cómo será un día. Son los planes que describen las actividades o eventos que ocurrirán ese día. Las rutinas son pasos que nos ayudan a completar las diferentes partes del horario. Ambos son importantes en la escuela y en casa, ya que brindan estabilidad, consistencia y reducen las luchas de poder. También reducen el estrés y la ansiedad en niños y adultos. ¡La estructura que brindan ayuda a todos a prosperar juntos!

Importancia de los horarios

Los horarios ayudan a los niños a sentirse seguros y protegidos, ya que saben qué esperar y cuándo. Los horarios favorecen el desarrollo socioemocional, ya que los niños aprenden habilidades de autogestión al seguir y cumplir con los horarios. También les enseñan flexibilidad y comunicación, ya que aprenden que, a veces, los planes cambian. Cuando las cosas cambian, podemos adaptarnos a la nueva situación o a nuestras nuevas necesidades.

Importancia de las rutinas

Las rutinas ayudan a desarrollar la independencia en los niños, ya que se sienten cómodos al implementarlas por sí solos. También pueden ganar confianza al dominar las tareas cotidianas en la escuela y en casa.



¡Haga clic en los enlaces de arriba para obtener fuentes y leer más!

Herramientas y actividades tangibles

¡Haga clic en los enlaces a continuación para usarlos en casa!

- [Ayude a los niños a mantenerse organizados](#)
- [Crea una rutina de tareas](#)
- [Cuadros de horarios y rutinas](#)



Libro destacado:

¡Estoy al límite! Por Julia Cook

¡Lea sobre cómo los niños pueden superar el estrés y administrar sus ocupadas vidas!

Recursos

- ¡Ofrecemos derivaciones para terapia de salud mental todo el año! Gratuitas o de bajo costo.
- **Teleterapia (en línea):**
- **Daybreak (gratis)**
 - Modelo familiar (de 5 a 12 años)
 - Individual (10 años o más)
 - **Hazel Health (gratis)**
 - Individual (mayores de 5 años)
 - **En persona:**
- **Care Solace (varía)**
 - Individual o Familiar (todas las edades)



¡Auto-referencia o contacta a tu consejero escolar!

Información de contacto

Escuela primaria Commonwealth

Teléfono: (714) 447-7705



Laura Streavel:

laura_guadarrama@myfsd.org



Horario:

lunes y martes, miércoles alternativos