

Ideas para usar el planificador semanal

Empezar la semana: planificar desde lo emocional

Antes de rellenar tareas, dedicar unos minutos a **conectar con cómo está cada uno/a**.

Propuesta práctica:

- Añadir una pequeña sección al planificador:
 - *Esta semana me siento...*
 - *Esta semana necesito...*
- Relacionarlo con la película:
 - *¿Cómo crees que empieza la semana Hipo?*
 - *¿Qué dragón representa mejor tu energía esta semana?*

👉 Objetivo: enseñar que **organizarse también implica escucharse**.

Responsabilidad realista

Usar el planificador para trabajar que **ser responsable no es hacerlo todo**, sino priorizar y pedir ayuda.

Cómo hacerlo:

- Marcar:
 - **VERDE** tareas importantes
 - **AMARILLO** tareas que pueden esperar
 - **AZUL** tareas en las que puedo pedir ayuda
 - Conectar con la peli:
 - *¿Cuándo pide ayuda Hipo?*
 - *¿Qué pasa cuando intenta hacerlo todo solo?*
-

El planificador como rutina de calma

Convertir el momento de planificación en un **ritual tranquilo**, no en una fuente de presión.

Ideas:

- Rellenarlo tras una breve respiración (2–3 respiraciones conscientes).
- Música suave de fondo.
- Frase de la semana (ejemplos):
 - *“No tengo que hacerlo todo hoy.”*

- “Puedo ir paso a paso.”
 - “Pedir ayuda también es valiente.”
-

Conectar tareas con autocuidado

Incluir en el planificador **espacios de cuidado**, no solo deberes.

Ejemplos:

- “Tiempo para mí”
- “Algo que me haga sentir bien”
- “Descanso / juego / movimiento”

Relacionarlo con Desdentao:

- ¿Qué necesita Desdentao para estar bien y poder volar?
 - ¿Y tú?
-

Evaluar la semana desde la amabilidad

Al final de la semana, usar el planificador para **mirar lo vivido sin juicio**.

Preguntas guía:

- ¿Qué he conseguido, aunque no estuviera previsto?
- ¿Qué me ha costado más?
- ¿De qué estoy orgulloso/a esta semana?
- ¿Qué cambiaría la próxima?

📖 Importante: reforzar que **no cumplir todo no es fracasar**.

Uso en tutoría o grupo

El planificador puede trabajarse **de forma colectiva**:

- Rellenar un planificador “del grupo”.
- Decidir juntos:
 - qué tareas son prioritarias,
 - cómo repartirse responsabilidades,
 - cuándo parar y descansar.

Relacionarlo con el mensaje final de la película:

- *Cuando humanos y dragones colaboran, todo cambia.*
-

Para casa (familias)

Proponer el planificador como una herramienta compartida en casa:

- Adulto + niño/a lo rellenan juntos.
- Incluir:
 - tareas,
 - tiempo libre,
 - momentos familiares.

Mensaje clave para familias:

El planificador no es para exigir más, sino para **ordenar, bajar la ansiedad y acompañar.**