|  |  |
| --- | --- |
| DORMIR | COMIDAS |
| L | M | X | J | V | S | D | L | M | X | J | V | S | D |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Horarios:Irse a la cama: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Levantarse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Recuerda:1. Usar la cama SOLO para dormir
2. 45 min. antes de ir a la cama, nada de pantallas
3. Si estás 15 o 20 min. dando vueltas en la cama, levántate y lleva a cabo una tarea ligera y aburrida hasta que vuelva el sueño.
 | Horarios:Desayunar: \_\_\_\_\_\_\_\_Comer: \_\_\_\_\_\_\_\_Cenar: \_\_\_\_\_\_\_\_\_Recuerda:1. El cuerpo necesita comer
2. Comer sin un horario fijo mantiene al cuerpo en alerta
3. Lo importante es ponerse a comer en un horario fijo y cumplirlo.
 |
| HIGIENE | ESTUDIOS |
| L | M | X | J | V | S | D | L | M | X | J | V | S | D |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ¿Cómo te gusta cuidar tu higiene?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_¿En qué momentos del día puede ser?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ¿Cuánto queremos dedicarle?¿Ir a clase? \_\_\_\_\_\_\_\_¿Trabajos? \_\_\_\_\_\_\_\_\_¿Estudiar? \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| OCIO AL DÍA(Una actividad al día) | SALIR DE CASA(una vez al día) |
| L | M | X | J | V | S | D | L | M | X | J | V | S | D |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ¿Qué podríamos hacer?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ¿Qué podríamos hacer?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |