



HORARIO SEMANAL



Actividades de: _____

	L	M	M	J	V	S
9:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
01:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06:00	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Como me siento?



Por mis resultados de la semana obtuve:

PLANEADOR SEMANAL

HORARIO SEMANAL

7:00 HRS DESPERTAR

09:00 HRS INICIO LABORES

9 - 13 HRS BLOQUE PRODUCTIVO

14:00 HRS COMER

15 - 17 HRS BLOQUE PRODUCTIVO

17.00 HRS FIN LABORES

20_00 HRS TIEMPO DE OCIO

22:00 HRS DORMIR

PRIORIDADES DE LA SEMANA:

REUNIONES IMPORTANTES:

TAREAS POR HACER:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

ESTATUS PROYECTOS

☐

☐

☐

☐

ACUERDOS Y PRIORIDADES DE LA FAMILIA: _____

1

2

3

4

5

6

7

8