

SEMANA DE___/___/___

FIN DE SEMANA Y DIA DE FESTIVO

A DIARIO OBJETIVOS



ACTIVIDAD	SAB	DOM	DIA	FESTIV	O
LAVENTARSE/ DIENTES/ COMER					
DESAYUNO/ ORACIONES					
CAMA / QUEHACERAS					
TIEMPO DIGITAL 1 HOUR					
ALMUERZO					
SOCIALIZAR					
EJERCICIO FISICO					
TIEMPO DIGITAL 1 HOUR					
CENA/ LIMPIAR					
TIEMPO EN FAMILIA					
TIEMPO DIGITAL 1 HOUR					
BANARSE/ LEER/DORMIR					