



HORARIO EN CASA DE _____

Organizo mis días, haciendo tiempo para mis deberes,
autocuidado y momentos de recreación



HORAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	



Organizando mis actividades semanales

Nombre _____

Mes _____



Encontrando un balance en mi día a día entre mis deberes y los momentos para cuidar de mi y divertirme



Ideas de actividades que quisiera hacer en mi tiempo libre:



Deberes y cosas que tengo que hacer



Autocuidado:

Cosas que hago porque las disfruto y me hacen sentir bien

<p>¿Cómo me sentí?</p>	<p>Me siento agradecido(a) por</p>	<p>Algo que aprendí de mi mismo(a)</p>
------------------------	------------------------------------	--