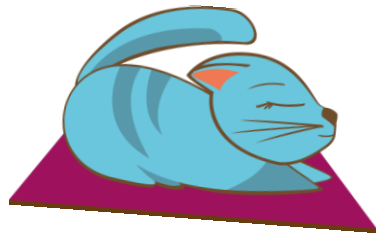


Crea tu rutina

1. Imprime el archivo.
2. Recorta los días de la semana, y las actividades.
3. Prepara tu rutina semanal, intentando mantener los mismos horarios para cada actividad (comer a la misma hora, dormir a la misma hora).
4. ¡Disfruta!



Dormir

Jueves



Hacer ejercicio

Lunes

Martes

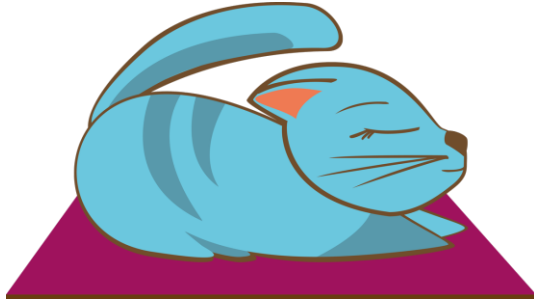
Miércoles

Jueves

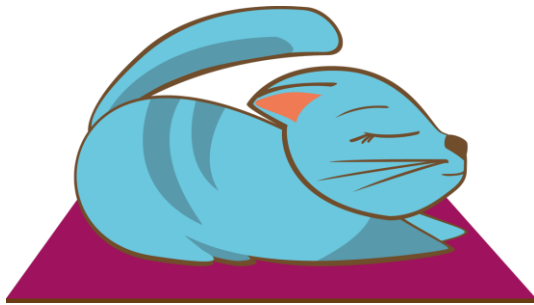
Viernes

Sábado

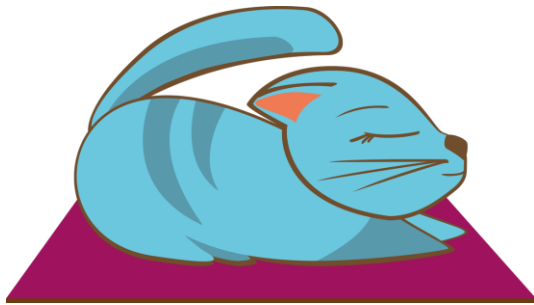
Domingo



Dormir



Siesta



Descansar



Desayunar



Comer



Cenar



Leer



Estudiar



Hacer deberes



Televisión o tablet



Hacer ejercicio



Salir a pasear



Jugar



Jugar



Jugar



Jugar