Rutina de la noche

Cuenta atrás hasta la hora de dormir · Marca cada paso que completes

Nombre: _____

Cuándo	Paso	L	M	M	J	V	S	D
60 min	Terminar pendientes y apuntar lo de mañana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 min	Recoger la cocina y preparar ropa y bolsa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30 min	Higiene personal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20 min	Luz tenue y pantallas fuera	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 min	Leer, estirar o escribir tres líneas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 min	Luz apagada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PREPARAR MAÑANA

- ☐ Ropa y calzado de mañana a la vista
- ☐ Mochila, bolso o material listo junto a la puerta
- ☐ Desayuno o comida de mañana pensados
- ☐ Las 3 cosas importantes de mañana escritas
- ☐ Cargadores y llaves en su sitio
- ☐ Despertador puesto

CÓMO ME HE LEVANTADO ESTA SEMANA

Anota 1–5 cada mañana: 1 = muy cansado, 5 = descansado

creaimprime.com · Uso personal · No revender