Lista de pendientes

Escribe, ponle prioridad y palomea lo que vas terminando

Fecha: _____ **Día:** _____

✓	Pendiente	Prioridad
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C
☐		A B C

Para recordar: _____

Lista de pendientes diaria

Primero lo importante: tres prioridades y todo lo demás después

Fecha: _____

L M M J V S D

Mis 3 prioridades de hoy

1. _____
2. _____
3. _____

Pendientes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Llamadas y mensajes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Si me sobra tiempo

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Notas

_____

_____

_____

Lista de pendientes semanal

Un recuadro para cada día y otro para lo que pasa a la próxima semana

Semana del: _____ **al:** _____

Lunes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Martes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Miércoles

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Jueves

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Viernes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Para la próxima semana

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Matriz de prioridades

Ordena tus pendientes según lo urgente y lo importante

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	**Hazlo ya** Urgente e importante	**Agéndalo** Importante, pero puede esperar
NO IMPORTANTE	**Pide ayuda** Urgente, pero otro puede hacerlo	**Déjalo ir** Ni urgente ni importante

Pendientes por categorías

Cada cosa en su lugar: casa, trabajo, compras, llamadas, recados y tú

Casa

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Trabajo

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Compras

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Llamadas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Recados

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Para mí

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Notas adhesivas para recortar

Seis notas de colores para el refri, la agenda o el escritorio

No olvidar



Hoy



Comprar



Llamar a



Una idea



Recordatorio



Pendientes con tiempo estimado

Calcula cuánto te toma cada cosa y arma un día realista

Fecha: _____

Alta Media Baja

✓	Pendiente	Prioridad	Tiempo	Hora
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	
☐		○ ○ ○	min	

Tiempo total: _____ **Tiempo libre:** _____

Lista de pendientes del mes

Una vista del mes completo para que nada se te escape

Mes: _____ **Año:** _____

Metas del mes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Semana 1

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Semana 2

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Semana 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Semana 4

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Pagos y fechas

_____ _____

_____ _____

_____ _____

No olvidar

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hoja de notas punteada

Cuadrícula de puntos para listas, ideas y esquemas a tu manera

Tema: _____ **Fecha:** _____

• Pendiente ✖ Hecho > Lo muevo ○ Cita ! Importante

Notas de clase estilo Cornell

Toma apuntes, saca las ideas clave y resume al final

Materia: _____ **Fecha:** _____

Tema: _____

Ideas clave	Apuntes

Resumen con mis palabras

Notas de reunión

Lo que se habló, lo que se acordó y quién hace qué

Reunión: _____ **Fecha:** _____

Asistentes: _____

Temas a tratar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Notas

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Acuerdos

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Pendientes y responsables

Qué	Quién	Para cuándo	✓
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Llamadas y correos pendientes

A quién tienes que llamar, escribir o contestar

Llamadas

Persona	Teléfono	Motivo	✓
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Correos y mensajes

Para	Asunto	Antes del	✓
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Recados y vueltas pendientes

Ordena tus salidas por paradas y ahorra tiempo y gasolina



1 **Lugar:** _____ **Hora:** _____ ☐

Qué hacer: _____

_____

2 **Lugar:** _____ **Hora:** _____ ☐

Qué hacer: _____

_____

3 **Lugar:** _____ **Hora:** _____ ☐

Qué hacer: _____

_____

4 **Lugar:** _____ **Hora:** _____ ☐

Qué hacer: _____

_____

5 **Lugar:** _____ **Hora:** _____ ☐

Qué hacer: _____

_____

6 **Lugar:** _____ **Hora:** _____ ☐

Qué hacer: _____

_____

Llevar conmigo: _____

Mis pendientes del día

Para niños: colorea la estrella cuando termines cada cosa

Me llamo: _____ **Día:** _____



Tender mi cama



Lavarme los dientes



Vestirme solito



Preparar mi mochila



Hacer la tarea



Leer un cuento



Regar las plantas



Guardar mis juguetes

Arreglos pendientes de la casa

Lo que hay que reparar, comprar o pedir, cuarto por cuarto

Lugar	Qué arreglar	Material o quién	Costo	✓
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐
			$	☐



Herramientas y materiales que necesito

☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____

Pendientes del fin de semana

Lo que toca hacer, lo que quieres hacer y tiempo para descansar

Fin de semana del: _____

Sábado

Toca hacer

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quiero hacer

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

Toca hacer

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quiero hacer

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Para descansar y disfrutar

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Comidas del fin de semana

Sábado comida	Sábado cena	Domingo comida	Domingo cena

Vaciado mental

Saca de tu cabeza todo lo pendiente y después decide qué hacer



Hoy

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Esta semana

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Algún día

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Mini listas de pendientes para recortar

Cuatro tarjetas para la cartera, la agenda o la puerta del refri

Hoy

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Esta semana

- L
- M
- M
- J
- V
- S
- D

Comprar

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

No olvidar

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

Seguimiento de proyecto

Divide un proyecto grande en pasos y colorea tu avance

Proyecto: _____ **Fecha límite:** _____

Para qué lo hago: _____

	Paso	Para cuándo	25 %	50 %	75 %	100 %
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Avance total del proyecto

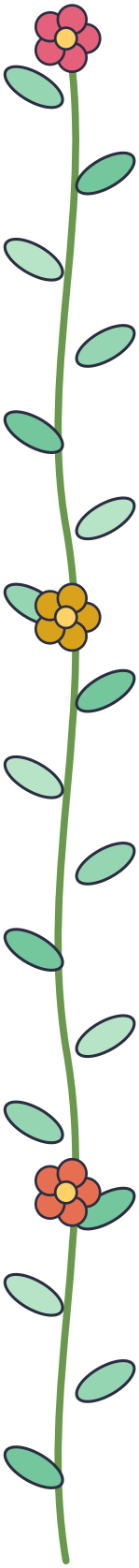
10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Cuando termine me premio con: _____

Hoja de notas rayada

Renglones amplios con un margen de hojas para escribir con calma

Tema: _____ **Fecha:** _____



Tablero por hacer, haciendo y hecho

Mueve tus pendientes de columna y mira cómo avanzas



Por hacer



Haciendo



Hecho

Lista de logros del día

Lo que sí hiciste también cuenta: anótalo y celébralo

Fecha: _____ **Hoy me siento:** 

Hoy logré

- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____
- ☆ _____

Algo que me hizo sonreír

_____

_____

_____

_____

Lo que aprendí hoy

_____

_____

_____

_____

Mañana empiezo con

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Notas e ideas

Mitad cuadrícula para dibujar y mitad renglones para escribir

Tema: _____ **Fecha:** _____

Bocetos e ideas

Notas

Siguientes pasos

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Tareas pendientes de la escuela

Anota cada tarea, su materia y el día de entrega

Nombre: _____ **Semana:** _____

Materia	Tarea	Entrega	✓
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Exámenes y proyectos

Fecha	Materia	Tema

Cosas que quiero hacer algún día

Una lista sin prisa de sueños, planes y pequeños gustos

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____



imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula