Planificador semanal

Una semana completa en una hoja, con prioridades y notas

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Prioridades de la semana

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

Planificador semanal en columnas

Siete columnas, de lunes a domingo, para anotar todo lo del día

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Prioridades

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

Notas

_____

_____

_____

_____

_____

Planificador semanal horizontal

Un renglón por día, con citas a un lado y pendientes al otro

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

	Citas y actividades	Pendientes
Lunes		☐ ☐ ☐
Martes		☐ ☐ ☐
Miércoles		☐ ☐ ☐
Jueves		☐ ☐ ☐
Viernes		☐ ☐ ☐
Sábado		☐ ☐ ☐
Domingo		☐ ☐ ☐

Horario semanal

Organiza tu semana hora por hora, de las 6:00 a las 22:00

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Planificador semanal con hábitos

Tus metas, tus días y los hábitos que quieres sostener

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Mis 3 metas de la semana

1. _____
2. _____
3. _____

Mi premio al cumplir:

_____

_____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

Mis hábitos de la semana

Hábito	L	M	M	J	V	S	D
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

Planificador semanal familiar

Lo de cada integrante de la casa, día por día

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Quién	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 _____							
 _____							
 _____							
 _____							
 _____							
 **Toda la familia**							

Recordatorios de la semana

Planificador semanal para estudiantes

Tareas, estudio y entregas de lunes a viernes

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Día	Tareas	Para estudiar	Entregar
Lunes	☐ ☐ ☐		☐ ☐ ☐
Martes	☐ ☐ ☐		☐ ☐ ☐
Miércoles	☐ ☐ ☐		☐ ☐ ☐
Jueves	☐ ☐ ☐		☐ ☐ ☐
Viernes	☐ ☐ ☐		☐ ☐ ☐

Exámenes de la semana

Materia	Día	Temas

Sábado y domingo

Planeación semanal para docentes

Tus clases de la semana organizadas por hora y por día

Grupo: _____ **Semana del:** _____ **al:** _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Clase 1 _____ hora					
Clase 2 _____ hora					
Clase 3 _____ hora					
Clase 4 _____ hora					
Clase 5 _____ hora					
Clase 6 _____ hora					

Materiales

Pendientes

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

Avisos y juntas

Planificador semanal de trabajo

Días laborales, proyectos, reuniones y llamadas en una vista

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Proyectos clave

Reuniones

Día	Hora	Asunto

Llamadas y correos

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

Planificador semanal minimalista

Líneas finas y sin color para ahorrar tinta

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

Planificador semanal floral

Una semana con flores, para llenar con color y buen ánimo

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

 **Lunes**

 **Martes**

 **Miércoles**

 **Jueves**

 **Viernes**

 **Sábado**

 **Domingo**

 **Para no olvidar:** _____



Planificador de fin de semana

Planes, descanso y todo lo que quieres dejar listo para el lunes

Fin de semana del: _____

Sábado

Mañana

Tarde

Noche

Domingo

Mañana

Tarde

Noche

Planes y salidas

Para descansar

- [ ] Dormir un poco más
- [ ] Leer un rato
- [ ] Salir a caminar
- [ ] Llamar a alguien
- [ ] Cocinar algo rico
- [ ] Ver una película
- [ ] _____
- [ ] _____

Dejar listo

- [ ] Revisar la agenda
- [ ] Lavar la ropa
- [ ] Hacer la lista del súper
- [ ] Planear el menú
- [ ] Preparar la mochila
- [ ] Regar las plantas
- [ ] _____
- [ ] _____

Revisión semanal

Mira atrás diez minutos y prepara la próxima semana

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

¿Cómo me fue esta semana? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Una palabra para esta semana: _____

Lo que logré

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

Lo mejor de la semana

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Lo que aprendí

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Lo que quiero mejorar

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Para la próxima semana

1. _____
2. _____
3. _____

Pendientes que paso

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

Planificador diario

Tu día completo: horario, prioridades, pendientes, agua y notas

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Horario

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

Mis 3 prioridades

1. _____
2. _____
3. _____

Pendientes

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

Agua



Notas

Planificador diario por bloques

Agrupa tus horas en bloques de color y protege lo importante

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

Mis colores

- Trabajo
- Estudio
- Casa
- Familia
- Ejercicio
- Descanso
- Otro: _____

Lo más importante

_____

_____

De _____ a _____

No puede esperar

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

Cómo me fue hoy

_____

_____

Planificador diario de enfoque

Una sola cosa importante y tres prioridades: nada más

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D



Lo más importante de hoy

_____

_____

1 _____ ☐

_____

2 _____ ☐

_____

3 _____ ☐

_____

Si me queda tiempo

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

Lo apunto para después

_____

_____

_____

_____

Hoy logré: _____

_____

Mañana empiezo por: _____

Planificador diario de bienestar

Cómo te sientes, qué agradeces y cómo te cuidas hoy

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

¿Cómo me siento hoy?



Genial | Bien | Regular | Con sueño | Triste

Hoy agradezco

- _____
- _____
- _____

Mi intención del día

_____

_____

_____

_____

Pendientes

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

Me cuido hoy

- [ ] Tomar agua
- [ ] Comer rico y nutritivo
- [ ] Leer un poco
- [ ] Salir al aire libre
- [ ] Dormir temprano

Algo bonito que pasó hoy

_____

_____

_____

_____

Horas de sueño

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Colorea las que dormiste

Planificador diario de pomodoros

Trabaja por tandas de 25 minutos y lleva la cuenta de tu enfoque

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D



25 minutos de trabajo concentrado y 5 minutos de descanso.

Cada 4 pomodoros, toma un descanso largo de 15 a 30 minutos.

Tarea	Pomodoros	Hecho
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Mi conteo de hoy

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ideas para tu descanso corto

- Estírate
- Toma agua
- Mira por la ventana
- Respira hondo
- Camina un poco
- Ordena tu mesa

Planificador diario para estudiantes

Clases, tareas y lo que debes llevar a la escuela

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Mis clases de hoy

Hora	Materia	Salón, maestro o notas

Tareas

	Tarea	Entrega
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Estudiar para

No olvides llevar

- ☐ Cuadernos
- ☐ Libros
- ☐ Estuche
- ☐ Uniforme
- ☐ Lonchera
- ☐ Tarea hecha
- ☐ _____
- ☐ _____

Mi tarde de estudio

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

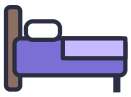
20:00 _____

Mi rutina diaria

Palomea cada actividad cuando la termines

Nombre: _____ **Día:** L M M J V S D

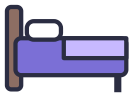
En la mañana

 Me levanto ☐	 Tiendo la cama ☐	 Me lavo los dientes ☐	 Me visto ☐	 Desayuno ☐

En la tarde

 Como con mi familia ☐	 Hago la tarea ☐	 Juego ☐	 Ayudo en casa ☐	 Leo un ratito ☐

En la noche

 Me baño ☐	 Ceno ☐	 Me lavo los dientes ☐	 Me pongo la pijama ☐	 ¡A dormir! ☐

Planificador diario de trabajo

Objetivo, reuniones, llamadas y tareas por prioridad

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Objetivo del día

Reuniones y citas

Hora	Asunto	Con quién

Llamadas

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Tareas por prioridad

- A ☐
- A ☐
- B ☐
- B ☐
- C ☐
- C ☐

A: urgente B: importante C: si hay tiempo

Correos por responder

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notas

Mañana empiezo por

Planificador diario del hogar

La casa, la familia y un rato para ti, todo en un día

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Comidas de hoy

Desayuno _____

Comida _____

Cena _____

Limpieza y casa

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

Los niños

Escuela: _____

Actividades: _____

Tareas: _____

Recoger a las: _____

Compras y recados

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

Citas y llamadas

Hora	Asunto

Un rato para mí

Hoy me regalo tiempo para:

_____

_____

_____

_____

_____

Planificador diario de salud

Agua, comidas, movimiento y descanso en una sola hoja

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Agua

Colorea una gota por cada vaso

Movimiento

Pasos: _____

Minutos activos: _____

Mis comidas

Desayuno _____

Colación _____

Comida _____

Merienda _____

Cena _____

Ejercicio

Actividad	Min.

Sueño

Me dormí a las: _____

Me desperté a las: _____

Descansé: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Medicinas y vitaminas

		Hora
☐		
☐		
☐		
☐		

Cómo me sentí hoy

Planificador diario hora por hora

De las 5:00 a las 23:00, con tus tres prioridades arriba

Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Prioridad 1

Prioridad 2

Prioridad 3

5:00		☐
6:00		☐
7:00		☐
8:00		☐
9:00		☐
10:00		☐
11:00		☐
12:00		☐
13:00		☐
14:00		☐
15:00		☐
16:00		☐
17:00		☐
18:00		☐
19:00		☐
20:00		☐
21:00		☐
22:00		☐
23:00		☐

Mini planificadores diarios

Cuatro hojitas por página: recorta por la línea punteada

Hoy

Fecha: _____

Lo más importante

_____

_____

Pendientes

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

Nota:

Hoy

Fecha: _____

Lo más importante

_____

_____

Pendientes

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

Nota:

Hoy

Fecha: _____

Lo más importante

_____

_____

Pendientes

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

Nota:

Hoy

Fecha: _____

Lo más importante

_____

_____

Pendientes

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

Nota: