Mis propósitos para 2027

Escribe tus metas y marca cada una cuando la cumplas



1. _____ ☐
2. _____ ☐
3. _____ ☐
4. _____ ☐
5. _____ ☐
6. _____ ☐
7. _____ ☐
8. _____ ☐
9. _____ ☐
10. _____ ☐
11. _____ ☐
12. _____ ☐

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

Mis propósitos de niño

Colorea los propósitos que quieres cumplir este año



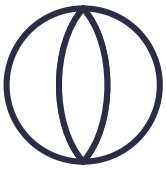
Leer más cuentos



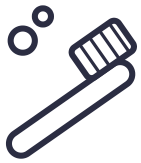
Comer frutas y verduras



Ayudar en casa



Jugar al aire libre



Lavarme bien los dientes



Ser amable con todos



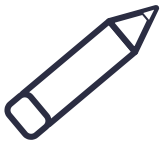
Aprender algo nuevo



Dormir temprano



Cuidar el agua



Dibujar y crear



Cuidar una planta

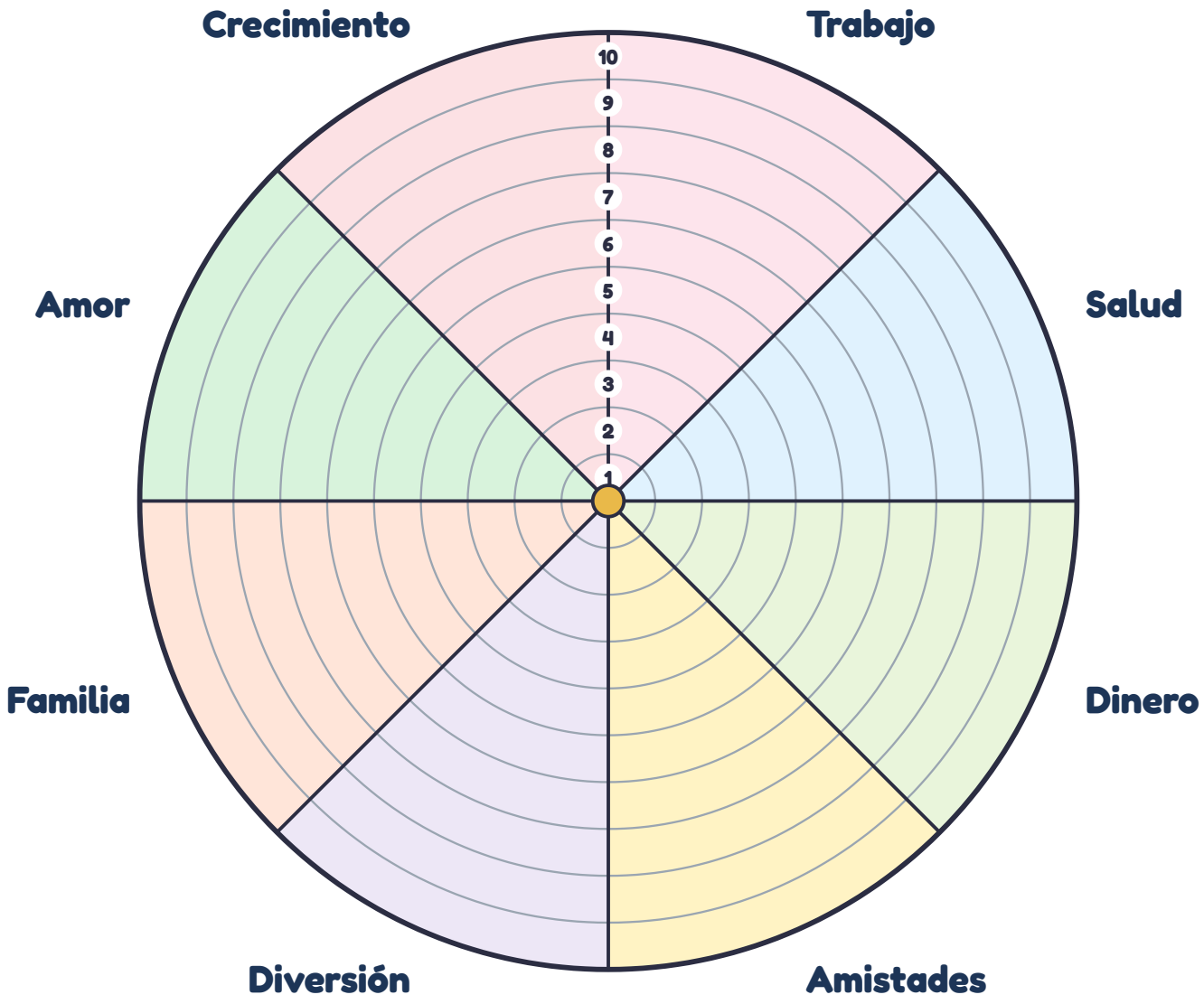


Ahorrar mis monedas

Mi propio propósito: _____

La rueda de la vida

Colorea del 1 al 10 qué tan contento estás con cada área



El área que más quiero mejorar en 2027: _____

Mi primer paso será: _____

_____

Mi meta paso a paso

Convierte un propósito en un plan concreto y fácil de medir

Mi meta para 2027

¿Por qué es importante?

¿Cómo sabré que lo logré?

Fecha límite

Mi premio al lograrlo

Mis primeros pasos

		Fecha	Hecho
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐

Posibles obstáculos

Cómo los voy a superar

Un propósito para cada mes

Doce metas pequeñas para avanzar sin agobiarte

Enero

☐ ¡Logrado! ☆

Febrero

☐ ¡Logrado! ☆

Marzo

☐ ¡Logrado! ☆

Abril

☐ ¡Logrado! ☆

Mayo

☐ ¡Logrado! ☆

Junio

☐ ¡Logrado! ☆

Julio

☐ ¡Logrado! ☆

Agosto

☐ ¡Logrado! ☆

Septiembre

☐ ¡Logrado! ☆

Octubre

☐ ¡Logrado! ☆

Noviembre

☐ ¡Logrado! ☆

Diciembre

☐ ¡Logrado! ☆

Mi tablero de visión 2027

Pega recortes, dibuja o escribe lo que quieres vivir este año

Pega o dibuja aquí

Salud

Pega o dibuja aquí

Viajes

Pega o dibuja aquí

Hogar

Pega o dibuja aquí

Aprender

2027

Mi palabra: _____

Pega o dibuja aquí

Amor

Pega o dibuja aquí

Dinero

Pega o dibuja aquí

Diversión

Pega o dibuja aquí

Logros

Seguimiento de hábitos

Escribe tus hábitos y colorea cada día que los cumplas

Mes: _____ **Mi meta del mes:** _____

Hábito	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	31

Notas y recompensa del mes

Reto de ahorro de 52 semanas

Ahorra un poco más cada semana y colorea la casilla

1 — 10	2 — 20	3 — 30	4 — 40
5 — 50	6 — 60	7 — 70	8 — 80
9 — 90	10 — 100	11 — 110	12 — 120
13 — 130	14 — 140	15 — 150	16 — 160
17 — 170	18 — 180	19 — 190	20 — 200
21 — 210	22 — 220	23 — 230	24 — 240
25 — 250	26 — 260	27 — 270	28 — 280
29 — 290	30 — 300	31 — 310	32 — 320
33 — 330	34 — 340	35 — 350	36 — 360
37 — 370	38 — 380	39 — 390	40 — 400
41 — 410	42 — 420	43 — 430	44 — 440
45 — 450	46 — 460	47 — 470	48 — 480
49 — 490	50 — 500	51 — 510	52 — 520



Mi reto de ahorro

Ahorro para:

_____

_____

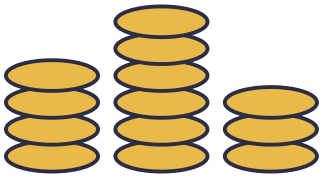
Empiezo el:

_____

Total del año

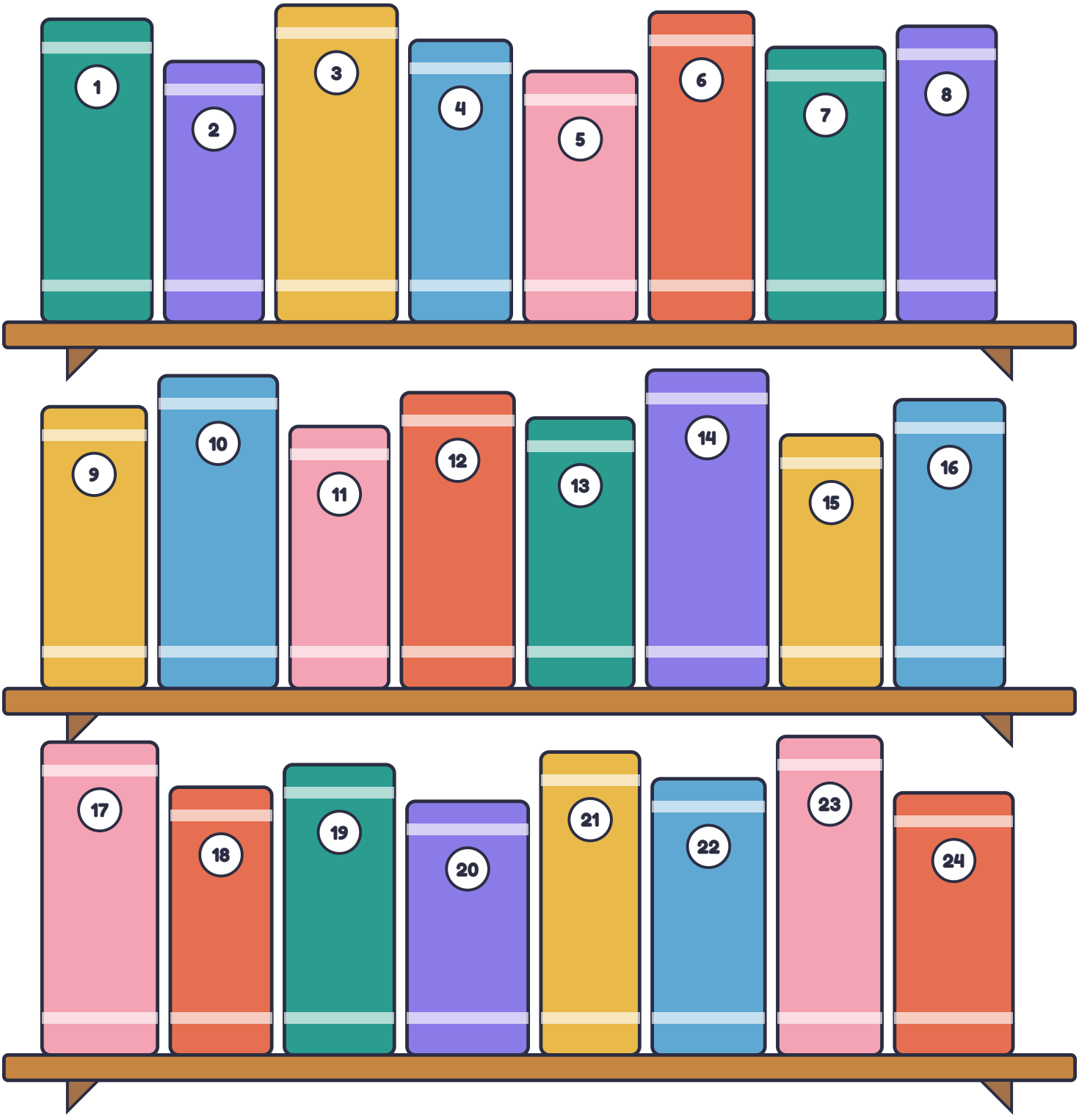
13 780

Si te cuesta, empieza por la semana 52 y ve bajando.



Reto de lectura: 24 libros

Escribe el título en cada lomo y coloréalo al terminarlo



Mi libro favorito del año: _____

Reto de 30 días de ejercicio

Muévete un poco cada día y marca tu avance

1 ☐ Caminar 15 minutos	2 ☐ 10 sentadillas	3 ☐ Estirar 10 minutos	4 ☐ Bailar 3 canciones	5 ☐ 20 saltos de tijera
6 ☐ Subir escaleras 5 minutos	7 ☐ Descanso: paseo tranquilo	8 ☐ Plancha de 20 segundos	9 ☐ Caminar 20 minutos	10 ☐ 15 sentadillas
11 ☐ Yoga 10 minutos	12 ☐ Bici o patines 20 minutos	13 ☐ 25 saltos de tijera	14 ☐ Descanso: estirar	15 ☐ Plancha de 30 segundos
16 ☐ Caminar 25 minutos	17 ☐ 20 sentadillas	18 ☐ Bailar 5 canciones	19 ☐ 10 flexiones en la pared	20 ☐ Juego al aire libre
21 ☐ Descanso: paseo tranquilo	22 ☐ Plancha de 40 segundos	23 ☐ Caminar 30 minutos	24 ☐ 25 sentadillas	25 ☐ Yoga 15 minutos
26 ☐ 30 saltos de tijera	27 ☐ 15 flexiones en la pared	28 ☐ Descanso: estirar	29 ☐ Plancha de 50 segundos	30 ☐ ¡Tu rutina favorita!

Carta a mi yo del futuro

Escríbela hoy y ábrela el 31 de diciembre de 2027

Querido yo de diciembre de 2027:



Con cariño, _____

La escribí el: _____ **La abro el:** _____

Mi balance del año 2026

Mira hacia atrás antes de escribir tus propósitos

Lo mejor de mi año

Lo que aprendí

Algo que me hizo reír

Un reto que superé

Lo que dejo ir

A quién quiero agradecer

Califica tu año: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

En una palabra, 2026 fue: _____

Tarjetas de propósitos para la cena

Recorta, reparte una por invitado y léanlas en voz alta

En 2027 quiero...

De: _____

En 2027 quiero...

De: _____

En 2027 quiero...

De: _____

En 2027 quiero...

De: _____

En 2027 quiero...

De: _____

En 2027 quiero...

De: _____

En 2027 quiero...

De: _____

En 2027 quiero...

De: _____

Frasco de los buenos momentos

Pega la etiqueta en un frasco y guarda ahí cada logro del año



Nuestros buenos momentos
2027

Logros
de este año
2027

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

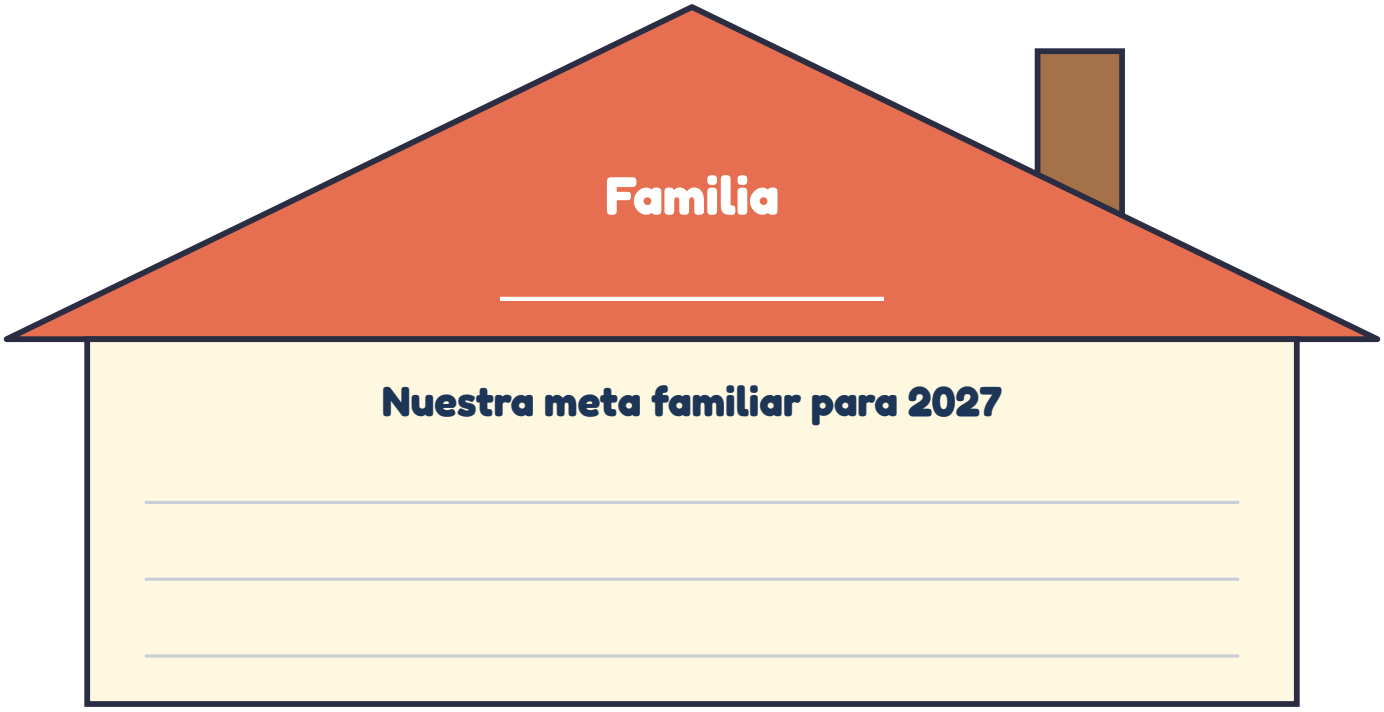
Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Fecha: _____ Hoy me alegró:

Propósitos en familia

Cada quien escribe su meta y juntos eligen una en común



Nuestra meta familiar para 2027

Mi cara

Nombre: _____

Mi propósito:

Mi cara

Nombre: _____

Mi propósito:

Mi cara

Nombre: _____

Mi propósito:

Mi cara

Nombre: _____

Mi propósito:

Mi cara

Nombre: _____

Mi propósito:

Mi cara

Nombre: _____

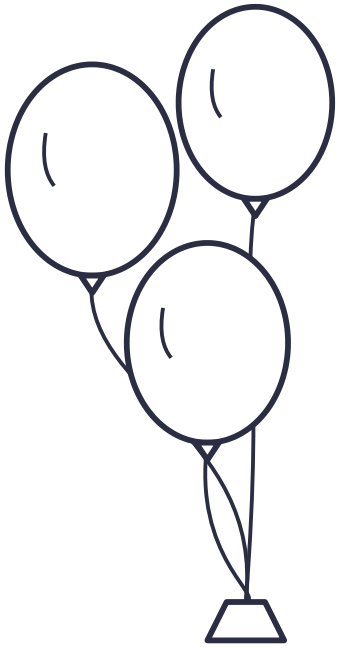
Mi propósito:

Colorea: ¡Hola, 2027!

Fuegos artificiales, globos y un reloj a medianoche para pintar

¡Feliz Año Nuevo!

2027







Planificador trimestral de metas

Divide tu año en cuatro etapas y revisa al final de cada una

Trimestre 1

Enero · Febrero · Marzo

Mi meta	Acciones	¿Cómo me fue?

Trimestre 2

Abril · Mayo · Junio

Mi meta	Acciones	¿Cómo me fue?

Trimestre 3

Julio · Agosto · Septiembre

Mi meta	Acciones	¿Cómo me fue?

Trimestre 4

Octubre · Noviembre · Diciembre

Mi meta	Acciones	¿Cómo me fue?

Escalera hacia mi meta

Divide tu gran meta en pasos pequeños y sube uno a uno



Mi gran meta:

_____

_____

7 **¡Casi llego!** _____ ☐

6 _____ ☐

5 _____ ☐

4 _____ ☐

3 _____ ☐

2 _____ ☐

1 **Empiezo aquí** _____ ☐

Metas de trabajo para 2027

Ordena tus objetivos profesionales y tus próximos pasos

Mi objetivo profesional principal

Habilidades que quiero aprender

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

Cursos, libros y talleres

Proyectos del año

Proyectos del año	Fecha meta	Estado

Personas con quienes conectar

Cómo cuidaré mi equilibrio

Mi bienestar semana a semana

Agua, sueño, ejercicio, frutas y ánimo en una sola hoja

Semana del _____ **al** _____

Día	Agua	Sueño	Ejercicio	Frutas	Ánimo
Lun		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Mar		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Mié		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Jue		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Vie		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Sáb		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹
Dom		☐ h	☐ min	○○○○○	☺ 😐 ☹

Mi meta de bienestar para esta semana

_____

_____

Mi palabra del año

Elige una palabra que te guíe en 2027 y rodéala de ideas

¿Por qué la elegí?

Cómo la viviré en casa

En el trabajo o la escuela

Mi palabra del año

Con las personas que quiero

Una frase que me la recuerde

Cómo sabré que la viví

Ideas para inspirarte

calma · valor · enfoque · alegría · orden · gratitud · salud · equilibrio

Mi contrato de propósitos

Un compromiso firmado contigo y con alguien que te apoye

Yo, _____

me comprometo a cumplir este propósito durante 2027:

_____

_____

Lo haré de esta manera:

_____

_____

_____

Si me desanimo, recordaré que:

_____

_____

Cuando lo logre, me regalaré:

_____

_____ 2027 _____

Mi firma Testigo de apoyo

Fecha: _____

Propósitos para la escuela

Metas de estudio para el nuevo ciclo, con espacio para tus logros

Nombre: _____ **Grado:** _____

Materia	Calificación actual	Mi meta
Matemáticas		
Lengua		
Ciencias		
Historia		
Inglés		

Hábitos de estudio que voy a practicar



- [ ] Hacer la tarea el mismo día que me la dejan
- [ ] Leer 20 minutos antes de dormir
- [ ] Preparar la mochila la noche anterior
- [ ] Preguntar cuando algo no me queda claro
- [ ] Repasar unos días antes de cada examen
- [ ] _____

Algo nuevo que quiero aprender

_____

_____

_____

Así celebraré mis logros



_____

_____

_____

Revisión mensual de propósitos

Diez minutos al final de cada mes para ajustar el rumbo

Mes: _____ **Mi palabra del mes:** _____

Propósito	Avance	¿Qué ajusto?
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	

Lo que salió bien

Lo que me costó

Mi enfoque para el próximo mes

Me doy un aplauso por: _____

Bingo de retos para 2027

Tacha cada reto que cumplas durante el año: ¿llenarás el cartón?

Leer un libro completo	Probar una receta nueva	Llamar a un viejo amigo	Aprender una frase en otro idioma	Caminar 10 000 pasos en un día
Donar ropa que ya no uso	Visitar un lugar nuevo	Escribir una carta a mano	Pasar un día sin redes sociales	Plantar algo
Ver un amanecer	Ordenar un cajón olvidado	 2027 Casilla libre	Hacer un picnic	Ahorrar durante un mes entero
Dormir 8 horas toda una semana	Ayudar a un vecino	Aprender un juego de mesa	Tomar una foto diaria por una semana	Ir a un museo o biblioteca
Cocinar en familia	Hacer una lista de gratitud	Terminar algo que dejé a medias	Decir un cumplido sincero	Bailar sin motivo

Premio por línea completa: _____

Premio por cartón lleno: _____