Registro de hábitos mensual

Diez hábitos y 31 días: colorea el cuadrito cada vez que lo cumplas

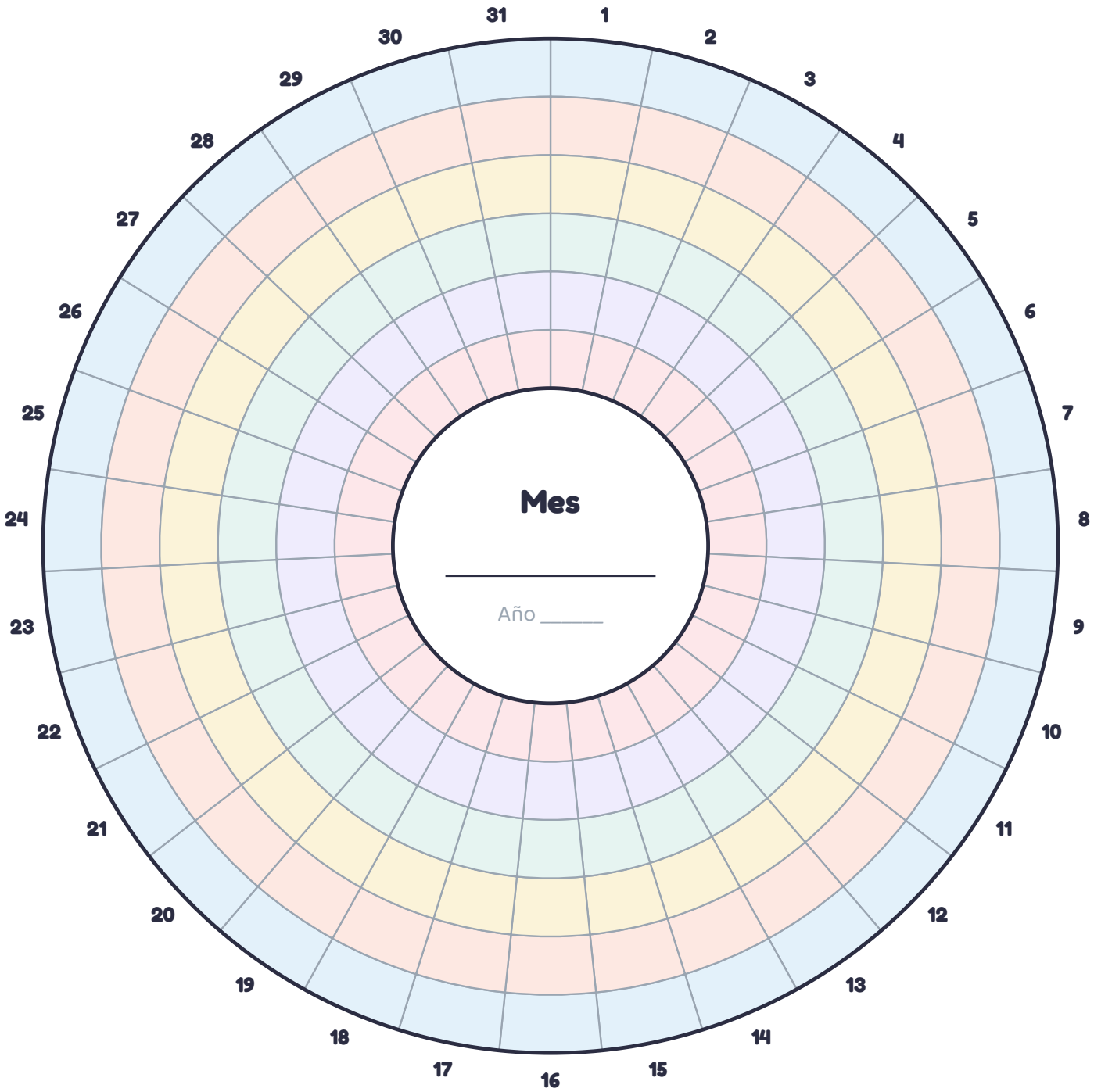
Mes: _____ Año: _____

Mi 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	Total
1 _____																																
2 _____																																
3 _____																																
4 _____																																
5 _____																																
6 _____																																
7 _____																																
8 _____																																
9 _____																																
10 _____																																

Notas del mes y mi recompensa

Registro de hábitos circular

Un anillo para cada hábito: colorea la casilla del día que lo cumplas



1 exterior _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 interior _____

Registro de hábitos semanal

Doce hábitos, siete días: marca el círculo cuando lo hayas hecho

Semana del _____ al _____

Mi hábito	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Total
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7
_____	○	○	○	○	○	○	○	__/7

Lo mejor de la semana

La próxima semana quiero...

Rutina diaria de hábitos

Tus hábitos de la mañana, la tarde y la noche en una sola hoja

Fecha: _____



Por la mañana

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



Por la tarde

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



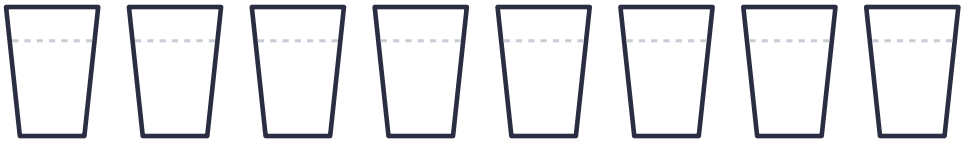
Por la noche

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

Registro de agua

Colorea un vaso cada vez que tomes agua: la meta es llenar la fila

Semana del _____ Meta: ___ vasos al día

Lunes		/8
Martes		/8
Miércoles		/8
Jueves		/8
Viernes		/8
Sábado		/8
Domingo		/8

Deja una botella a la vista y toma un vaso con cada comida:
así llegas a la meta casi sin pensarlo.

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

Registro de sueño

Colorea desde la hora en que te dormiste hasta la hora en que despertaste

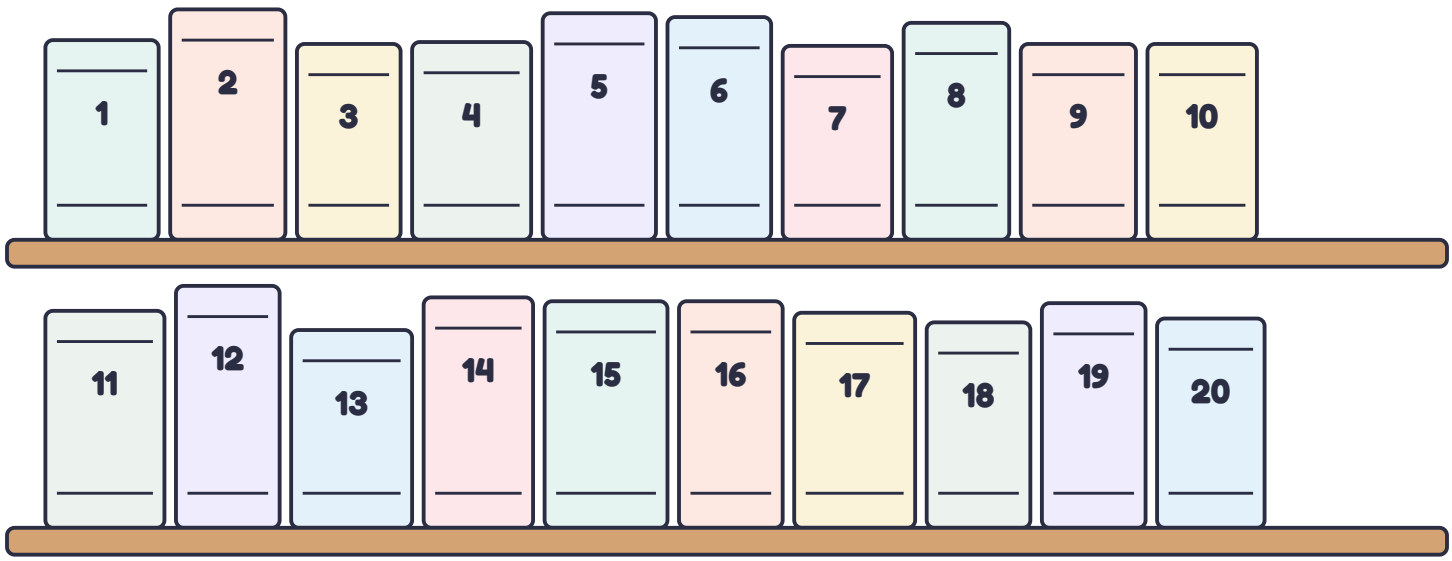
Mes: _____ Meta: ___ horas por noche

	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Horas	Calidad
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																	☆☆☆☆☆

Registro de lectura

Colorea un lomo por cada libro terminado y anota su título

Mis libros del año _____ Meta: ____ libros



1. _____ ☆☆☆☆☆
2. _____ ☆☆☆☆☆
3. _____ ☆☆☆☆☆
4. _____ ☆☆☆☆☆
5. _____ ☆☆☆☆☆
6. _____ ☆☆☆☆☆
7. _____ ☆☆☆☆☆
8. _____ ☆☆☆☆☆
9. _____ ☆☆☆☆☆
10. _____ ☆☆☆☆☆
11. _____ ☆☆☆☆☆
12. _____ ☆☆☆☆☆
13. _____ ☆☆☆☆☆
14. _____ ☆☆☆☆☆
15. _____ ☆☆☆☆☆
16. _____ ☆☆☆☆☆
17. _____ ☆☆☆☆☆
18. _____ ☆☆☆☆☆
19. _____ ☆☆☆☆☆
20. _____ ☆☆☆☆☆

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

Registro de ejercicio

Anota los minutos de cada día y suma tu avance semanal

Mes: _____ Meta: ____ minutos por semana

1 _____ min	2 _____ min	3 _____ min	4 _____ min	5 _____ min	6 _____ min	7 _____ min
8 _____ min	9 _____ min	10 _____ min	11 _____ min	12 _____ min	13 _____ min	14 _____ min
15 _____ min	16 _____ min	17 _____ min	18 _____ min	19 _____ min	20 _____ min	21 _____ min
22 _____ min	23 _____ min	24 _____ min	25 _____ min	26 _____ min	27 _____ min	28 _____ min
29 _____ min	30 _____ min	31 _____ min				

Mis actividades: elige un color para cada una

○ _____ ○ _____ ○ _____

○ _____ ○ _____ ○ _____

Minutos por semana

Semana 1		_____ min
Semana 2		_____ min
Semana 3		_____ min
Semana 4		_____ min
Semana 5		_____ min

Reto de 30 días

Sigue el camino: colorea un círculo por cada día que cumplas tu reto

Mi reto: _____ Empiezo el: _____

1 2 3 4 5 6

12 11 10 9 8 7

13 14 15 16 17 18

24 23 22 21 20 19

25 26 27 28 29 30



Mi premio al terminar: _____

Si un día fallas, retoma al siguiente: lo importante es no fallar dos seguidos.

Año en píxeles: un hábito todo el año

Doce columnas, una por mes: colorea cada día en que cumpliste

Mi hábito: _____ Año: _____

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
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												

Registro de estado de ánimo

Elige un color para cada ánimo y pinta el círculo de cada día

Mes: _____



Feliz



Tranquilo



Regular



Cansado



Triste

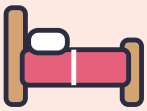
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Lo que más me ayudó a sentirme bien este mes

Registro de hábitos para niños

Pinta una estrella cada día que cumplas tu hábito

Me llamo: _____

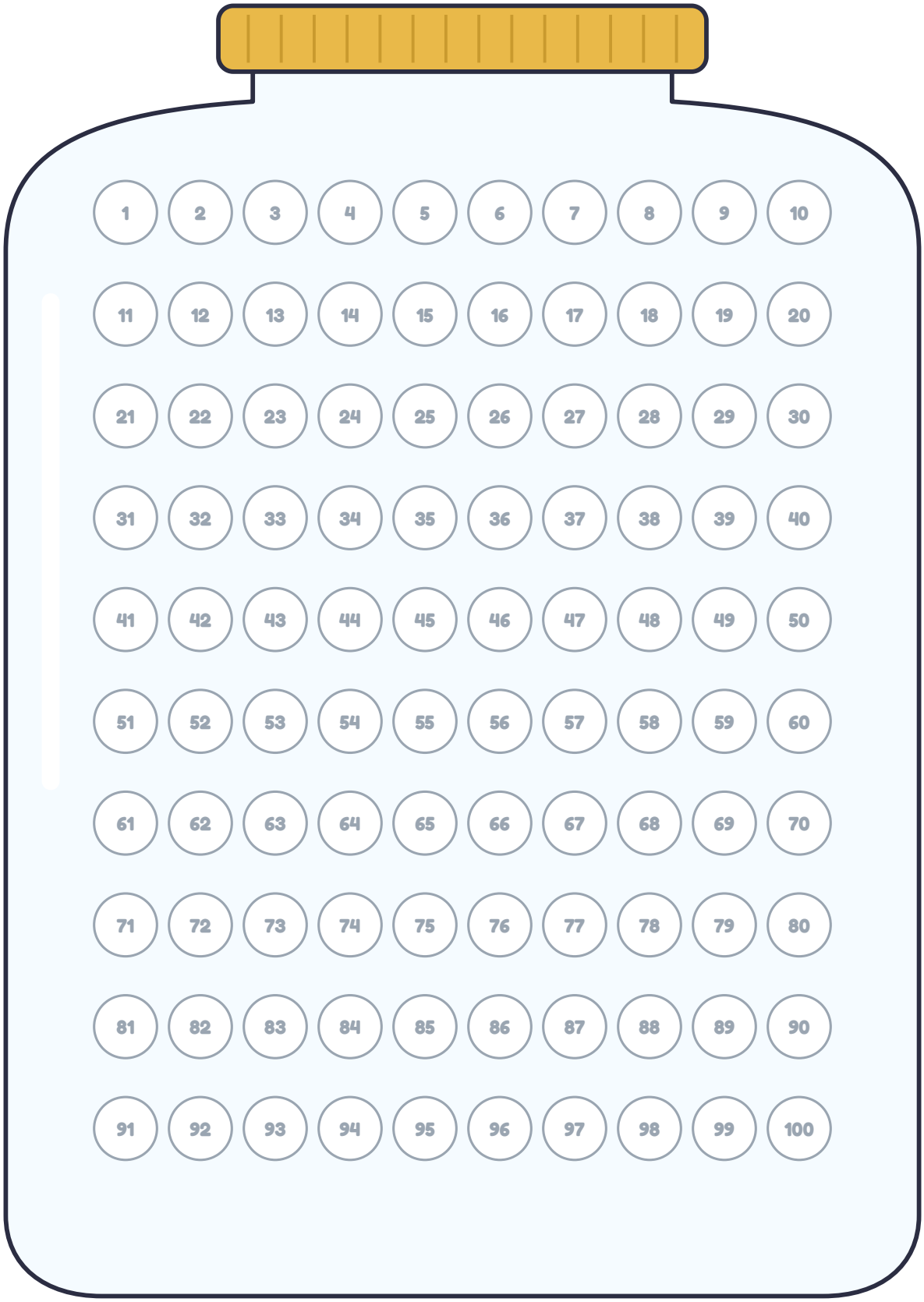
	L	M	M	J	V	S	D
 **Me lavo los dientes**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Tiendo mi cama**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Guardo mis juguetes**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Leo un cuento**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Como fruta**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 **Me baño**	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

 **Si junto _____ estrellas, mi premio será: _____**

Reto de ahorro de 100 casillas

Colorea una moneda cada vez que guardes dinero en tu alcancía

Ahorro para: _____ Meta: $ _____

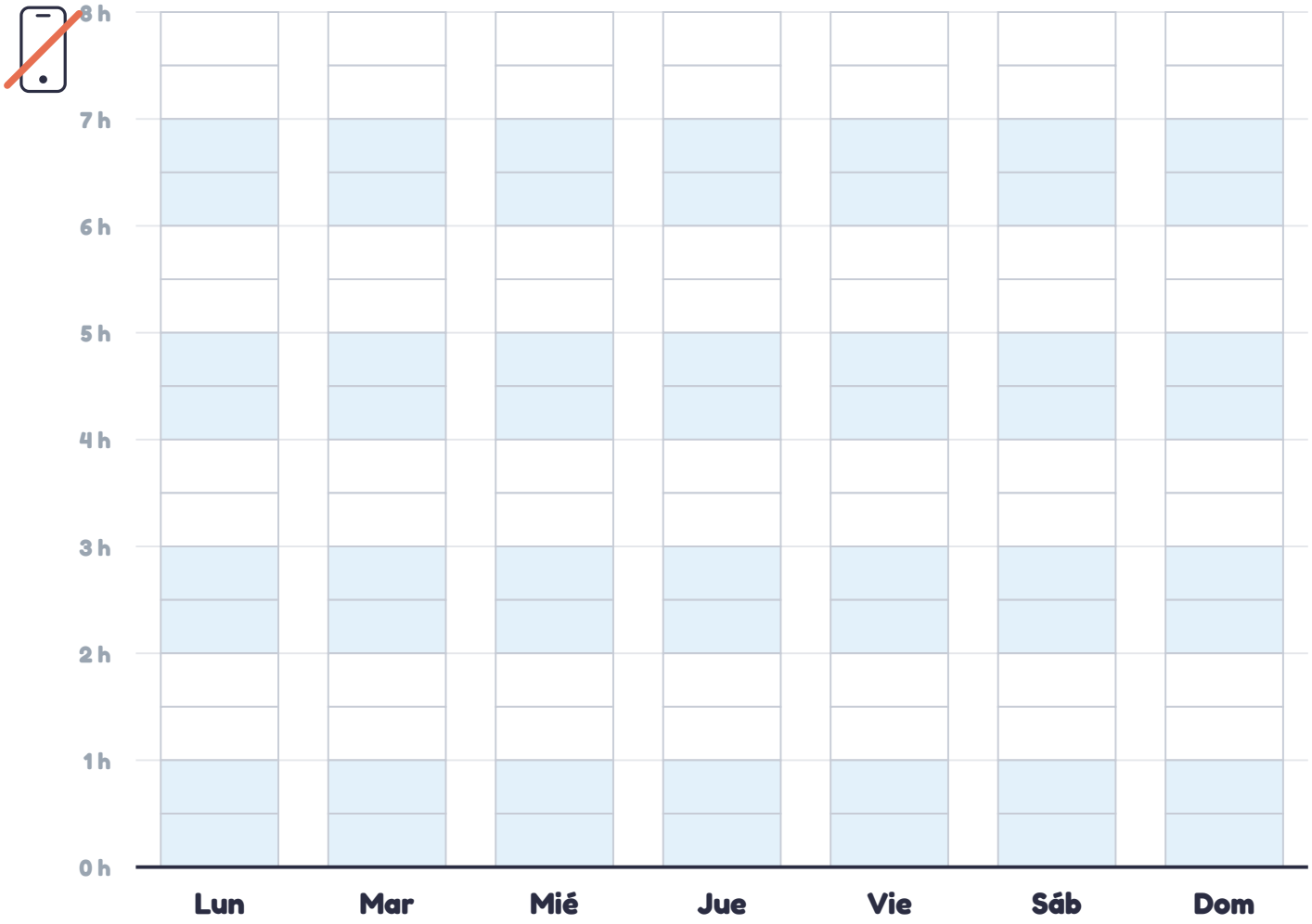


imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Registro de tiempo de pantalla

Pinta media hora por casilla y compara cada día con tu meta

Semana del _____ Meta diaria: ____ horas



Total de la semana: _____ horas

En lugar del celular...

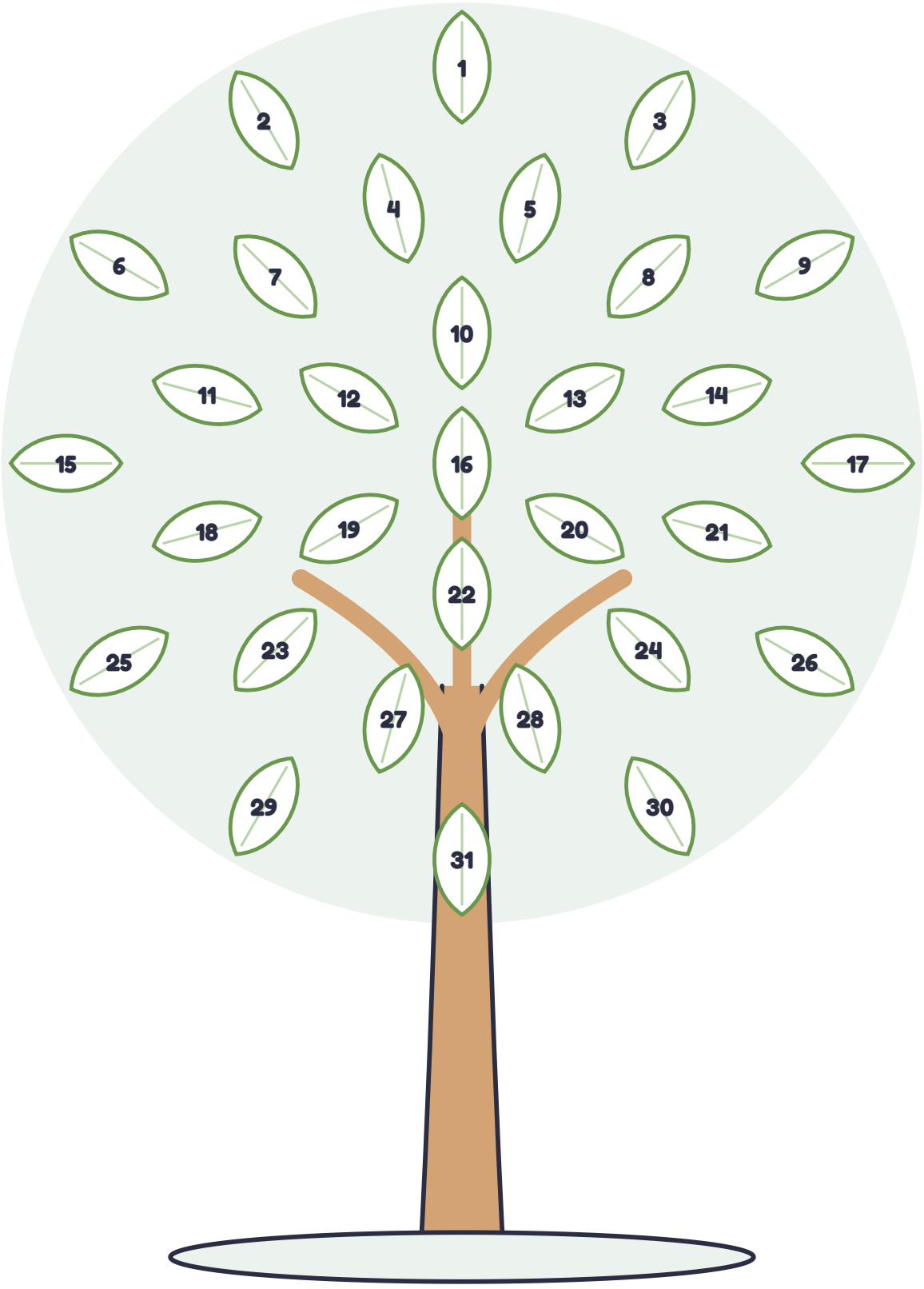
- ☐ Leí un rato
- ☐ Llamé a alguien
- ☐ Salí a caminar
- ☐ Dibujé o escribí
- ☐ Cociné algo
- ☐ Ordené un rincón
- ☐ Jugué un juego de mesa
- ☐ Escuché música

Cómo me sentí con menos pantalla

Árbol de hábitos

Una hoja por día: colorea la hoja del día en que cumpliste tu hábito

Mi hábito: _____ Mes: _____



Frutas y verduras: cinco al día

Dos frutas y tres verduras: colorea y escribe lo que comiste

Semana del _____



	Frutas		Verduras		
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Ideas: fruta picada en el desayuno, zanahoria o pepino de colación, ensalada en la comida y fruta de postre.

Plan para crear un hábito nuevo

Planea tu hábito antes de empezar y aumenta tus probabilidades

1 Mi hábito nuevo

2 Por qué es importante para mí

3 Cuándo y dónde lo haré

Después de _____, voy a _____

4 Mi versión de dos minutos para los días difíciles

5 Qué me puede frenar y cómo lo resolveré

6 Mi recompensa

Mis primeros 14 días

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Marca cada día. Si fallas uno, retoma al siguiente.

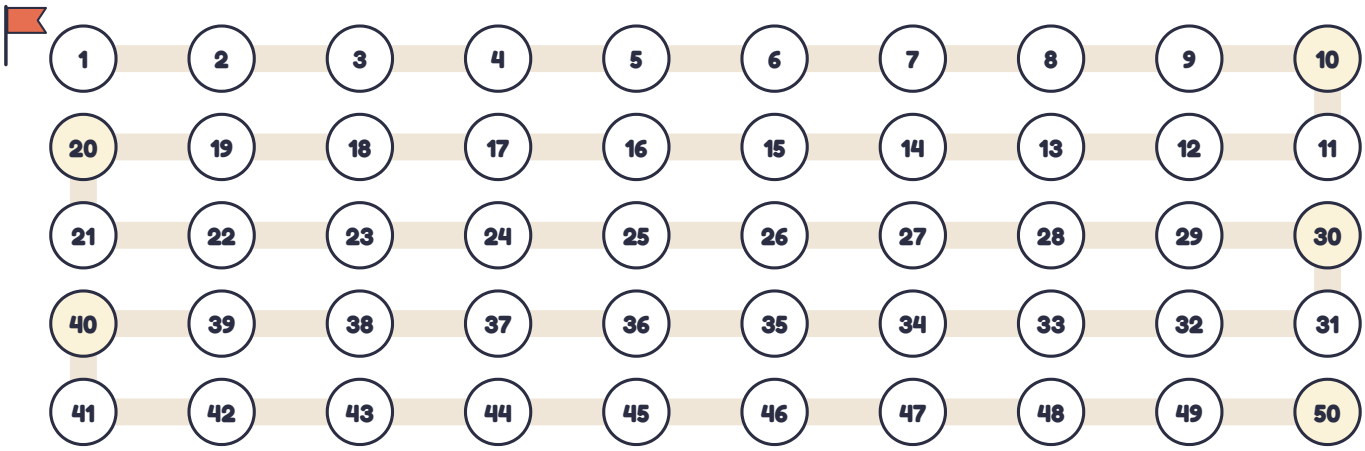
Registro de caminatas

Anota tus pasos o minutos y avanza en el camino de 50 kilómetros

Mes: _____ Meta: _____ pasos al día

Fecha	Pasos o minutos	Lugar o ruta	Cómo me sentí
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹
			☺ 😐 ☹

Mi camino de 50 km: colorea un círculo por cada kilómetro



Reto de 90 días

Tres meses, un hábito: tacha cada día y revisa tu avance cada 30

Mi reto: _____ Empiezo el: _____

Mes 1

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 ★

Mes 2

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60 ★

Mes 3

61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90 ★

Día 30

¿Cómo voy? ¿Qué ajusto?

Día 60

¿Cómo voy? ¿Qué ajusto?

Día 90

¿Cómo voy? ¿Qué ajusto?

Registro de estudio por bloques

Cada círculo es un bloque de 25 minutos de estudio y 5 de descanso

Semana del _____



Mis metas de estudio de la semana

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lunes	Tema: _____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Martes	Tema: _____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Miércoles	Tema: _____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Jueves	Tema: _____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Viernes	Tema: _____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Sábado	Tema: _____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Domingo	Tema: _____	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Registro de hábitos minimalista

Quince hábitos en blanco y negro para ahorrar tinta

Mes: _____ Año: _____

	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
01 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hábitos cumplidos este mes: _____ de _____

Bingo de autocuidado

Colorea cada casilla cuando la cumplas y completa una línea

Mes: _____

Tomar 8 vasos de agua	Caminar 20 minutos	Dormir 8 horas	Leer 10 páginas	Llamar a alguien querido
Estirarme al despertar	Probar una fruta nueva	Escribir 3 cosas buenas	Una hora sin celular	Darme un baño largo
Ordenar un cajón	Escuchar mi música favorita	 Día libre	Salir al sol 15 minutos	Bailar una canción
Respirar profundo 5 veces	Dibujar o colorear	Ver un atardecer	Cocinar algo rico	Ponerme crema
Tomar un té con calma	Apagar pantallas antes de dormir	Ver fotos bonitas	Planear algo que me ilusione	Decir que no sin culpa

Mi premio por cada línea: _____

Mi premio por el cartón lleno: _____

Tablero de hábitos familiar

Cada quien anota sus tres hábitos y colorea los días que los cumple

Semana del _____

		L	M	M	J	V	S	D
 _____ Nombre	1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____ Nombre	1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____ Nombre	1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____ Nombre	1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____ Nombre	1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

Registro para dejar un mal hábito

Tacha cada día que lo logres y celebra cada meta alcanzada

Lo que quiero dejar: _____

En su lugar voy a: _____

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	**60**

Mis razones para dejarlo

1. _____
2. _____
3. _____

Cuando sienta ganas, voy a:

_____



Día 7

Premio: _____



Día 21

Premio: _____



Día 60

Premio: _____

Revisión mensual de hábitos

Mide tu avance, decide qué sigue y planea el próximo mes

Mes: _____ Mi hábito estrella: _____

Hábito	Días	Progreso	¿Y ahora?
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo
_____	___ /31	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	○ Sigo ○ Ajusto ○ Dejo

Lo que funcionó

_____

_____

_____

Lo que me costó

_____

_____

_____

El mes que viene voy a...

_____

_____

_____