

Ficha repaso diario

FECHA

/ /

REPASO DEL DIA

L M MI J V S D

MAÑANA

¿A QUÉ HORA ME HE LEVANTADO? _____

¿QUÉ HE DESAYUNADO HOY? _____

¿QUÉ HE HECHO POR LA MAÑANA? _____

MEDIODÍA

¿QUÉ HE COMIDO? _____

¿HE SALIDO DE CASA? _____

ALGO QUE RECUERDO DE ESTA PARTE DEL DIA: _____

ACTIVIDADES DE LA TARDE: _____

TARDE/NOCHE

¿QUÉ VI EN LA TELE/MÓVIL? _____

¿FUI AL SUPERMERCADO U A OTRO SITIO? _____

¿QUÉ HE CENADO? _____

RECUERDO IMPORTANTES

1. Algo bonito que pasó hoy: _____

2. Algo divertido que pasó hoy: _____

3. Otros recuerdos: _____

CHECKLIST TAREAS:

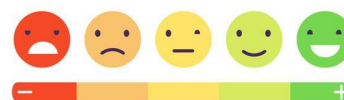
Salir a andar  Tiempo: ____

Jugar a juegos mentales  Tiempo: ____

Reto ejercicios físicos

Ficha cognitiva (5 días por semana)

COMO ME SIENTO HOY:



RESUMEN DEL DIA
