

FICHA DE HÁBITOS Y ROUTINAS

PARA _____

DE QUERIDAMENTE

Utiliza esta ficha para hacer seguimiento de sus hábitos y rutinas diarias. Marca las casillas correspondientes para cada tarea completada y anotaciones , las que consideres.

¡Te deseo una buena semana! Lo estás haciendo bien, créelo.

Lunes

Rutina	Completado
Desayuno saludable	
Higiene personal	
Medicamentos	
Ejercicio , actv cognitivas , paseos , momentos de ocio	
rutina nocturna: cena, relajación, sueño.	
notas :	

Martes

Rutina	Completado
Desayuno saludable	
Higiene personal	
Medicamentos	
Ejercicio , actv cognitivas, paseos,momentos ocio	
rutina nocturna: paseos, relajación, sueño	
notas:	

Miércoles

Rutina	Completado
Desayuno saludable	
Higiene personal	
Medicamentos	
Ejercicio, actv cognitivas, paseos, momento ocio	
Rutina nocturna: paseos, relajación , sueño	
notas:	

Jueves

Rutina	Completado
Desayuno saludable	
Higiene personal	
Medicamentos	
Ejercicio, actv cognitivas, paseos, momento ocio	
rutina nocturna: paseos , meditación, relajación , sueño	
notas:	

Viernes

Rutina	Completado
Desayuno saludable	
Higiene personal	
Medicamentos	
Ejercicio, actv cognitivas, paseo, momento ocio	
rutina nocturna : paseos, med, relajación, sueño,	
notas:	

Sábado

Rutina	Completado
Desayuno saludable	
Higiene personal	
Medicamentos	
Ejercicio, actv cognitivas, leer, paseos, momento ocio	
rutina nocturna: meditación, relajación, sueño	
notas:	

Domingo

Rutina	Completado
Desayuno saludable	
Higiene personal	
Medicamentos	
Ejercicio, actv cognitivas, paseo, momento ocio	
rutina nocturna: relajación, meditar, sueño	
notas:	

Resumen: Esta ficha te permite llevar un registro semanal de los hábitos y rutinas. Para que no todo sea caos... recuerda que solo es una guía. puedes crear laa tuya adaptada ... La casilla en blanco es para que puedas poner lo que deseas. Espero poder ayudaros.