

RUTINA DIARIA

ACTIVIDAD	HORA	TACHAR CUANDO SE HAYA REALIZADO	
LEVANTARSE		8:30	
ASEARSE		9:00	
DESAYUNAR		9:30	
TOMAR LAS PASTILLAS		10:00	
EJERCICIO		10:30	
DESCANSAR		11:30	
COMER		14:00	
SIESTA		15:00	
HACER FICHAS		16:00	
DESCANSO		17:30	
HABLAR POR TELÉFONO		18:30	

RUTINA DIARIA

AYUDAR A HACER LA CENA		19:30	
CENAR		20:00	
VER TV		21:00	
PREPARSE PARA DORMIR		21:30	
DORMIR		22:00	