

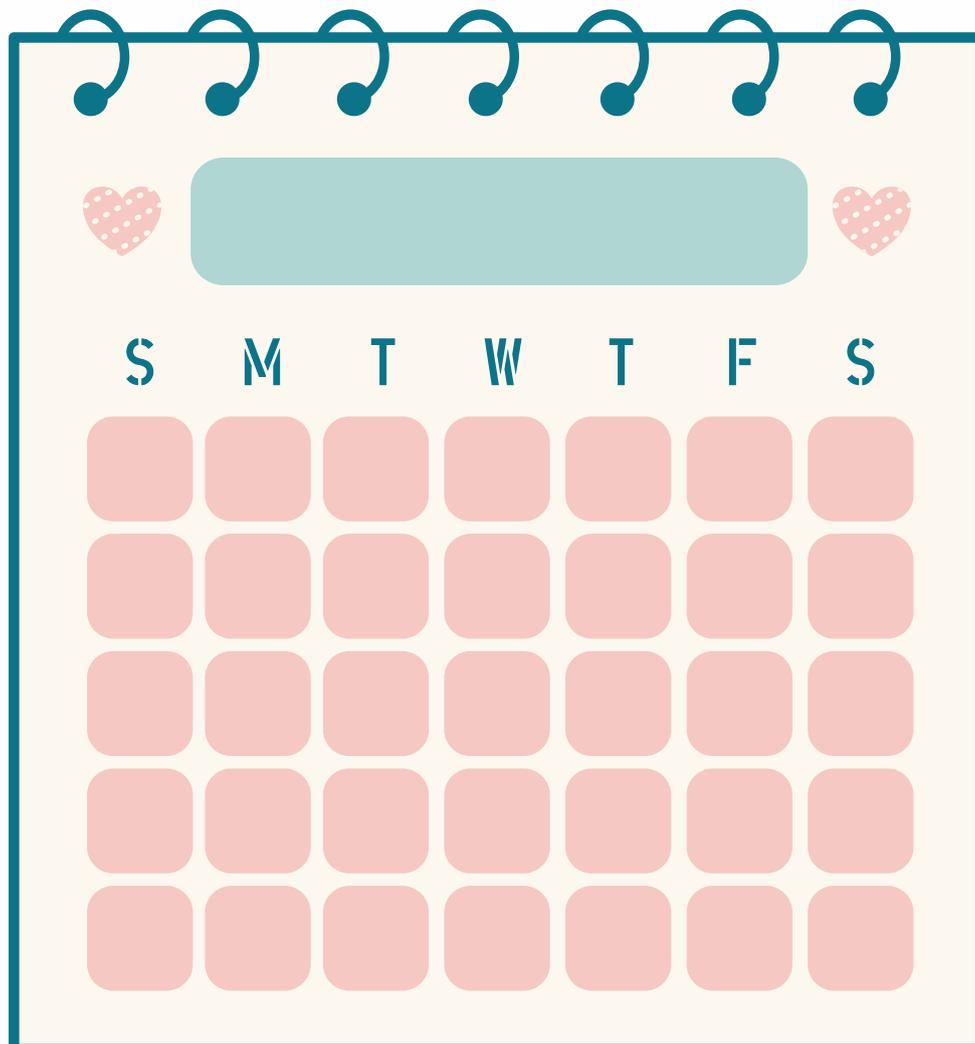


FUNDACIÓN
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

25 años

CALENDARIO





BENEFICIOS DE PLANIFICAR TU DÍA A DÍA

PLANIFICACIÓN: Te permite organizar tus actividades diarias, semanales y mensuales con anticipación.

PRIORIZACIÓN: Identifica las tareas más importantes .

MEJORA LA PRODUCTIVIDAD: Un calendario bien organizado permite optimizar tu tiempo.

REDUCE EL ESTRÉS : Te brinda una sensación de control y seguridad.

EVITA OLVIDOS : Anotar tus compromisos te ayuda a recordar fechas importantes.





CÓMO MANTENER UN CALENDARIO ACTIVO

REGISTRA TUS COMPROMISOS : Anota tus citas, tareas y reuniones importantes.

CREA UNA RUTINA: Establece momentos específicos del día o la semana para revisar y actualizar el calendario.

UTILIZA COLORES: Asigna colores a tus eventos para identificarlos.

SE REALISTA : Evita sobrecargar el calendario con tareas.

CALENDARIO MENSUAL

MES:

AÑO:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Eventos:

No olvidar:

Notas :

PLANIFICADOR SEMANAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO
