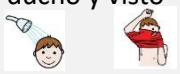
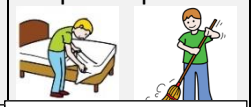
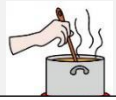
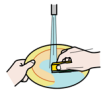
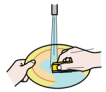
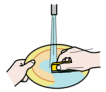
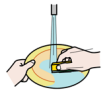
Sugerencia de Horario Semanal en casa

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09:00	Me levanto, ducho y visto.	Me levanto, ducho y visto.	Me levanto, ducho y visto.	Me levanto, ducho y visto.	Me levanto, ducho y visto.	**10:00 – 11:00 hrs** Me levanto, ducho y visto 	**10:00 – 11:00 hrs** Me levanto, ducho y visto.
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
09:45	Preparo y tomo mi desayuno.	Preparo y tomo mi desayuno.	Preparo y tomo mi desayuno.	Preparo y tomo mi desayuno.	Preparo y tomo mi desayuno.	Preparo y tomo mi desayuno.	Preparo y tomo mi desayuno.
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
10:30	Hago mi cama y limpio mi pieza.	Hago mi cama y limpio mi pieza.	Hago mi cama y limpio mi pieza.	Hago mi cama y limpio mi pieza.	Hago mi cama y limpio mi pieza.	Hago mi cama y limpio mi pieza.	Hago mi cama y limpio mi pieza. 
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
11:00	Ayudo en tareas de la casa.	Ayudo en tareas de la casa.	Ayudo en tareas de la casa.	Ayudo en tareas de la casa.	Ayudo en tareas de la casa.	Ayudo en tareas de la casa.	Ayudo en tareas de la casa.
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**

12:00	Ayudo a preparar el almuerzo	Ayudo a preparar el almuerzo	Ayudo a preparar el almuerzo	Ayudo a preparar el almuerzo	Ayudo a preparar el almuerzo	Ayudo a preparar el almuerzo 	Ayudo a preparar el almuerzo
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
13:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
13:45	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
14:00	Lavo loza	Lavo loza 	Lavo loza 	Lavo loza 	Lavo loza 	Lavo loza	Lavo loza
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
14:30	Siesta (no más de 20 minutos)	Siesta (no más de 20 minutos)	Siesta (no más de 20 minutos)	Siesta (no más de 20 minutos)	Siesta (no más de 20 minutos)	Siesta (no más de 20 minutos)	Siesta (no más de 20 minutos)
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
15:00	Actividad de interés	Actividad de interés	Actividad de interés	Actividad de interés	Actividad de interés	Actividad de interés	Actividad de interés
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**

19:00	Ayuda preparar la cena	Ayuda preparar la cena	Ayuda preparar la cena	Ayuda preparar la cena	Ayuda preparar la cena	Ayudo a preparar la cena	Ayudo a preparar la cena
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
19:30	Ceno	Ceno	Ceno	Ceno	Ceno	Ceno	Ceno
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
20:30	Conversación con familia	Conversación con familia	Conversación con familia	Conversación con familia	Conversación con familia	Conversación con familia	Conversación con familia
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
21:45	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes	Me lavo los dientes
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**
22:00	Me voy a dormir	Me voy a dormir	Me voy a dormir	Me voy a dormir	Me voy a dormir	Me voy a dormir	Me voy a dormir
	SI /NO	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**	**SI /NO**