

Mi mesada

Anota lo que entró, lo que guardaste y lo que gastaste. Al final de la semana, mira cuánto queda.

Nombre

Semana del

DÍA	ENTRÓ	GUARDÉ	GASTÉ	SALDO
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Mi meta de ahorro

Qué quiero

Cuánto cuesta

Cuánto tengo

Cuánto falta

Acuerdos de la mesada

- ☐ Guardo una parte todas las semanas.
- ☐ Antes de comprar, espero un día.
- ☐ Lo anoto el mismo día.

Mis notas de la semana

CONSEJO: Divide la mesada en tres frascos: guardar, gastar y compartir.

Mi tiempo de pantalla

Acuerden los minutos del día y colorea un cuadro por cada 15 minutos usados.

Nombre

Semana del

Mi límite acordado por día

..... minutos

CADA CUADRO = 15 MINUTOS

Antes de la pantalla ya hice:

- ☐ La tarea
- ☐ Mi labor de casa
- ☐ Jugar sin pantalla
- ☐ Leer o dibujar

Reglas de nuestra casa

- ☐ Sin pantallas en las comidas.
- ☐ Pantallas apagadas 1 hora antes de dormir.
- ☐ Paro cuando acaba el tiempo, sin pelear.

DÍA	MINUTOS	QUÉ HICE LEJOS DE LA PANTALLA HOY
Lun		
Mar		
Mié		
Jue		
Vie		
Sáb		
Dom		

CONSEJO: Elijan juntos qué hacer cuando acabe el tiempo: así se evita la discusión.

Mi plan de tareas

Escribe las tareas de la semana, marca al terminar y anota cuánto tiempo te llevó.

Nombre

Semana del

DÍA	MATERIA	QUÉ HACER	TIEMPO	HECHO
Lun				☐
Mar				☐
Mié				☐
Jue				☐
Vie				☐
Sáb				☐
Dom				☐

Antes de guardar la mochila

- ☐ Releí lo que escribí
- ☐ Guardé el material
- ☐ Preparé lo de mañana
- ☐ Se lo mostré a un adulto

Mi lugar de estudio

- ☐ Mesa despejada y buena luz.
- ☐ Celular lejos.
- ☐ Pausa de 5 minutos cada 25.

Qué quiero mejorar

CONSEJO: Empieza por la tarea más difícil, cuando aún tienes energía.

Mi hora de dormir

Marca cada paso de la noche. ¿Siete noches seguidas? Celebren en familia.

Nombre

Semana del

PASO DE LA NOCHE	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Guardé mis cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me bañé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me lavé los dientes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dejé la ropa de mañana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pantallas apagadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Leí un rato	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luz apagada a tiempo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi noche tranquila

- ☐ Luz baja después de cenar.
- ☐ Un cuento o música suave.
- ☐ Mañana empieza esta noche.

Cómo dormí

Mi hora de dormir

Mi hora de despertar

8h

9h

10h+

Recado para la familia

.....

.....

.....

.....

CONSEJO: Los niños de 7 a 10 años necesitan de 9 a 11 horas de sueño por noche.