

Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Febrero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Marzo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Abril

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Junio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Julio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Septiembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Octubre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Diciembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Mi meta este mes

Limpiar mi habitación una vez a la semana.

- Recoger las cosas del piso y ponerlas en su lugar.
- Asegurarme de que mi ropa sucia esté en el cesto.
- Asegurarme de que mi ropa limpia esté en los cajones o en el clóset.
- Recoger la basura y tirarla en el bote.
- Llevar los platos a la cocina.
- Marcar en mi calendario todas las semanas que he limpiado mi habitación.

Mi meta este mes

Ir a la escuela con todo lo que necesito.

- Hacer una lista de revisión de lo que necesito cada día para la escuela y revisarla la noche anterior.
- Asegurarme de que la tarea, el dinero para mi almuerzo, los permisos y otras cosas que necesito estén en mi mochila.
- Poner mi mochila en el lugar habitual cerca de la puerta.
- Dejar otras cosas que necesito cerca de mi mochila (estuche del instrumento musical, proyectos, ropa de deportes).
- En la mañana, poner mi almuerzo en mi mochila.
- Tomar todo lo que dejé en el lugar habitual cuando salga rumbo a la escuela.
- Marcar en mi calendario todos los días que llevo todo lo que necesito para la escuela.

Mi meta este mes

Limpiar mi mochila una vez a la semana.

- Vaciarla sobre una mesa.
- Crear tres montones: útiles escolares, papeles y cuadernos, y cosas que van y vienen de la escuela.
- Entregar cualquier documento importante a mis papás.
- Tirar la basura.
- Guardar los papeles sueltos en sus carpetas.
- Volver a meter lo que necesito en la mochila.
- Marcar en mi calendario cada semana que he limpiado mi mochila.

Mi meta este mes

Entregar toda mi tarea.

- Hacer una lista de las tareas que necesito entregar cada día.
- Sacar la carpeta de tareas en cuanto llegue a la clase.
- Si la tarea se entrega al inicio de la clase, llevarla enseguida al lugar donde se entrega antes de sentarme.
- Marcar en mi lista apenas entregue una tarea.
- Marcar en mi calendario todos los días que he entregado todas las tareas.

Mi meta este mes

Saber cuáles son mis tareas.

- Anotar en mi agenda o cuaderno las tareas que me asignen durante el día.
- Revisar mi agenda a la hora del almuerzo y después de mi última clase, y asegurarme de que he anotado todo.
- Pedir al maestro que me explique cualquier cosa que me parezca confusa.
- Pedir al maestro que escriba las tareas si estoy confundido o necesito ayuda con la escritura.
- Asegurarme de tener la información de contacto de algún compañero a quien le pueda hablar si tengo preguntas.
- Marcar en mi calendario todos los días que sé cuáles son mis tareas.

Mi meta este mes

Llegar a tiempo a la escuela.

- Poner doble alarma en caso de que no escuche la primera.
- Ponerme la ropa que haya elegido en la noche (no cambiar en la mañana).
- Planificar un desayuno para el camino en caso de no tener tiempo para sentarme y comerlo.
- Tomar mi mochila y otras cosas que necesito del lugar habitual donde los dejé por la noche.
- Marcar en mi calendario todos los días que llegué a tiempo.

Mi meta este mes

No perder la pista de mis cosas.

- Colocar mis cosas en su lugar después de la escuela, en lugar de dejarlas en cualquier parte.
- Guardar mis cosas en cuanto termine de usarlas.
- Vaciar mis bolsillos antes de prepararme para ir a dormir y poner las cosas en su lugar.
- Asegurarme de que las cosas que necesito para la escuela (permisos, dinero para el almuerzo, tarea) estén en la mochila y todo esté listo para salir en la mañana.
- Marcar en mi calendario todos los días que no he dejado nada fuera de su lugar.

Mi meta este mes

Organizar mi habitación y hacer una revisión semanal.

- Hacer una lista de lo que guardo en mi habitación y decidir dónde va cada cosa (repisa, cómoda, clóset, escritorio, mesa de noche).
- Escribir cada cosa en una nota adhesiva y pegarla donde vaya cada cosa.
- Recorrer la habitación con un bote de basura y tirar toda la basura.
- Recoger todo lo que esté en el piso y colocarlo sobre mi cama. Ordenar las cosas por grupos.
- Poner la ropa sucia en el cesto y doblar la ropa limpia.
- Poner todas las cosas en su lugar.
- Buscar contenedores para colocar objetos pequeños.
- Marcar en mi calendario todas las semanas que he organizado mi habitación y cada semana que la mantenga en orden.

Mi meta este mes

Prepararme para la escuela al día siguiente.

- Revisar que mi tarea esté hecha y guardarla en la carpeta.
- Asegurarme de que tengo lo que necesito en mi mochila (libros, carpetas, etc.).
- Colocar mi mochila y lo demás que necesito junto a la puerta.
- Revisar el clima y asegurarme de que mi abrigo, gorra y guantes, o paraguas, estén cerca de la puerta para llevármelos.
- Elegir la ropa para el día siguiente y dejarla afuera.
- Poner doble alarma para estar seguro de levantarme a tiempo.
- Tener un desayuno para el camino (como una barra de cereal), en caso de que se me haga tarde.
- Marcar en mi calendario cada noche que me haya preparado para el día siguiente.

Mi meta este mes

Hacer mis deberes.

- Hacer una lista de mis deberes diarios y semanales.
- Establecer una hora para hacerlos cada día.
- Dividir cada tarea en pasos y anotarlos.
- Averiguar cuánto tiempo lleva hacer cada deber.
- Poner un temporizador para completarlos.
- Marcar en mi calendario cada vez que haya completado mis deberes.

Mi meta este mes

Recordar mis citas y obligaciones.

- Anotar todas mis citas habituales (práctica de la banda, sesión con el tutor, trabajo después de la escuela).
- Marcar mis citas y obligaciones en un teléfono, calendario o agenda.
- Agregar nuevas citas apenas surjan.
- Revisar todas las noches mi calendario de citas antes de ir a dormir.
- Programar alarmas de recordatorio.
- Preguntar cuáles son las citas si no recuerdo haberlas anotado.
- Marcar en mi calendario cada vez que recuerdo una cita u obligación.

Mi meta este mes

Estar preparado para la clase.

- Llegar a la clase uno o dos minutos antes para tener tiempo para instalarme.
- Entregar mi tarea si es necesario y luego sentarme.
- Sacar solo el cuaderno y la carpeta de tareas para esa asignatura y cerrar mi mochila.
- Tener a la mano un lápiz o bolígrafo.
- Tratar de no empezar a hablar con cualquier persona.
- Marcar en mi calendario todos los días que he estado preparado para la clase.

Mi meta este mes

Irme a dormir a tiempo.

- Apagar todos los equipos electrónicos una hora antes de ir a dormir, incluyendo mi teléfono celular.
- Terminar todas mis tareas una hora antes de irme a dormir.
- Prepararme para irme a dormir (bañarme, preparar mi ropa para el día siguiente) al menos 15 minutos antes de la hora de dormir.
- Hacer una actividad relajante en la cama antes de quedarme dormido (leer, dibujar, escuchar música).
- Marcar en mi calendario todas las noches que me fui a dormir a tiempo.

Mi meta este mes

Hacer mi tarea en un tiempo razonable.

- Establecer un lugar para hacer la tarea con todos mis útiles escolares y sin distracciones.
- Empezar a hacer mi tarea mucho antes de irme a dormir.
- Averiguar cuánto tiempo debería llevar cada tarea.
- Establecer descansos cortos y refrigerios en caso de ser necesarios.
- Apagar mi teléfono.
- Asegurarme de que entiendo las instrucciones.
- Pedir ayuda si la necesito.
- Marcar en mi calendario cada día que haya hecho mi tarea en un tiempo razonable.

Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 ● ● ● ● ●	2 ● ● ● ●	3 ● ● ● ●	4 ● ● ● ●
5 ● ● ●	6 ● ● ● ● ●	7 ● ● ● ●	8 ●	9 ● ● ●	10 ● ● ●	11
12	13 ●	14 ● ● ● ● ●	15 ● ● ●	16 ● ● ● ● ●	17 ● ● ●	18 ● ● ● ●
19 ● ●	20 ● ● ●	21	22 ● ● ● ● ●	23 ● ● ●	24 ● ●	25 ● ● ●
26	27 ● ● ● ●	28 ● ● ●	29 ● ● ● ●	30	31 ● ● ● ● ●	

Mi meta este mes

Irme a dormir a tiempo.

- Apagar todos los equipos electrónicos una hora antes de ir a dormir, incluyendo mi teléfono celular.
- Terminar todas mis tareas una hora antes de irme a dormir.
- Prepararme para irme a dormir (bañarme, preparar mi ropa para el día siguiente) al menos 15 minutos antes de la hora de dormir.
- Hacer una actividad relajante en la cama antes de quedarme dormido (leer, dibujar, escuchar música).
- Marcar en mi calendario todas las noches que me fui a dormir a tiempo.