

TIEMPO REAL

Durante una semana, registra la cantidad de tiempo que dedicas a cada actividad que realizas. Anota los trabajos después de la escuela y a tiempo parcial, los deportes u otros pasatiempos, las tareas del hogar, cuando lees por placer, cuando hablas por teléfono, las citas, etc.

| DÍA: |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mañana: |
| Tarde: |
| Noche: |
| Totales: <i>minutos/horas</i> Dormir: Ir a la escuela: Comer: Ver televisión: Hablar por teléfono: Otras actividades: | Totales: <i>minutos/horas</i> Dormir: Ir a la escuela: Comer: Ver televisión: Hablar por teléfono: Otras actividades: | Totales: <i>minutos/horas</i> Dormir: Ir a la escuela: Comer: Ver televisión: Hablar por teléfono: Otras actividades: | Totales: <i>minutos/horas</i> Dormir: Ir a la escuela: Comer: Ver televisión: Hablar por teléfono: Otras actividades: | Totales: <i>minutos/horas</i> Dormir: Ir a la escuela: Comer: Ver televisión: Hablar por teléfono: Otras actividades: | Totales: <i>minutos/horas</i> Dormir: Ir a la escuela: Comer: Ver televisión: Hablar por teléfono: Otras actividades: | Totales: <i>minutos/horas</i> Dormir: Ir a la escuela: Comer: Ver televisión: Hablar por teléfono: Otras actividades: |