

Pack enero 2026

Imprimibles

A4 · pack de 3 hojas · 2026

Vale la pena hacer pequeñas cosas
que mejoran el mundo.

Incluye:

- Vuelta a la rutina
- Hábitos de enero
- Objetivos de enero



Vuelta a la rutina

...un día, una cosa a la vez

Casa

- ropa
- orden
- compras
- menús
- papeles

Centro

- mochila
- horarios
- material
- comunicaciones
- citas / tutorías

Estudio / trabajo

- plan semanal
- prioridades
- revisión
- _____
- _____

Bienestar

- agua
- paseo / deporte
- sueño
- desconexión
- _____

Familia

- horarios
- tiempo juntos
- recados
- llamadas/mensajes
- _____



Hábitos de enero

elige 3 hábitos, marca tu progreso

Hábito 1:

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Nota / intención del mes: _____

Mi pequeña cosa que mejora el mundo hoy: _____

Hábito 2:

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Nota / intención del mes: _____

Mi pequeña cosa que mejora el mundo hoy: _____

Hábito 3:

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Nota / intención del mes: _____

Mi pequeña cosa que mejora el mundo hoy: _____



Objetivos de enero

...pequeño, posible, constante

Meta 1: _____

¿Por qué?: _____

Primer paso: _____

Fecha / cuándo lo hago: _____

Meta 2: _____

¿Por qué?: _____

Primer paso: _____

Fecha / cuándo lo hago: _____

Meta 3: _____

¿Por qué?: _____

Primer paso: _____

Fecha / cuándo lo hago: _____

Lo que voy a soltar este mes:

Mi pequeña cosa que mejora el mundo:

