

# 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

