

Mi rutina diaria — Checklist de autocuidado

Imprime y pega en un lugar visible. Marca ✓ cada paso cuando lo completes.

Nombre: _____

Semana del: _____

☀ Mañana

Hazlo en el mismo orden todos los días. Si te cansas, puedes hacerlo sentado.

- ☐ Ir al baño
- ☐ Lavar cara y manos
- ☐ Cepillar dientes
- ☐ Peinarte (sentado, con espejo de mesa)
- ☐ Cambiar ropa
- ☐ Beber 1 vaso de agua

💧 Hidratación de hoy

Meta simple: 3 sorbos por marca. Si no hay sed, usa sorbitos pequeños.

- ☐ 7:00 — 3 sorbos
- ☐ 10:00 — 3 sorbos
- ☐ 12:00 — 3 sorbos
- ☐ 15:00 — 3 sorbos
- ☐ 18:00 — 3 sorbos
- ☐ 20:00 — 3 sorbos

💡 Mantén la botella en el mismo lugar y con marcas a 300/600/900 ml.

🌅 Tarde (opcional)

Pequeños pasos que ayudan a sentirse mejor.

- ☐ Lavado de manos
- ☐ Snack suave (fruta o yogurt)
- ☐ 10 min de movimiento sentado (brazos/piernas)
- ☐ Revisar marca de la botella

🌙 Noche

Prepara lo de mañana para empezar sin prisas.

- ☐ Ir al baño
- ☐ Cepillar dientes
- ☐ Crema en manos y rodillas
- ☐ Dejar la ropa de mañana en la silla
- ☐ Infusión tibia sin cafeína

🪑 Versión sentada (si hay movilidad reducida)

- Usa silla con brazos + mesa lateral + espejo de mesa.
- Bandeja con: jabón pump, toallas, vaso, cepillo, peine, crema.
- Esponja de mango largo y productos con dispensador para usar con una mano.

✅ Progreso semanal

Marca ✓ si completaste el bloque del día.

RUTINA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hidratación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⚠ Recordatorios rápidos

- Usa una sola bandeja por zona (baño/mesa) para evitar confusiones.
- Una instrucción a la vez. Descansa 30–45 s entre pasos si te cansas.
- Si hay mareo o dificultad al tragar, avisa y descansa.

¡Bien! Cada ✓ cuenta.

Constancia > perfección. Mañana continuamos.