NOMBRE: _____ EDAD: _____

		19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
LUNES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
MARTES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
MIERCOLES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
JUEVES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
VIERNES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
SÁBADO	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
DOMINGO	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
LUNES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
MARTES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
MIERCOLES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
JUEVES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
VIERNES	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
SÁBADO	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								
DOMINGO	Vigilia/sueño																								
	Actividad																								
	Tecnología																								