

# Cómo cumplimentar MES A MES:

Esta ficha te servirá para planificar y ver rápidamente qué consultas, citas o planes tienes para el mes entrante.

Planea cada mes un **PROYECTO PERSONAL** (sencillo) que poner en marcha. Ej. salir a caminar una hora, ejercitar tu vida social si la tienes un poco olvidada o introducir hábitos saludables mes a mes (dejar de fumar, no comer procesados, disminuir la cafeína...)

En la parte **APUNTES PARA EL SIGUIENTE MES**, puedes anotar ideas o sugerencias para tu proyecto personal futuro o recordatorios sobre películas, libros o series que quieres comenzar a ver. También es un espacio para recordarte qué acciones quieres implementar para salir de un bache (ir al psicólogo, quedar con X persona, tomarte un par de días libres, etc.)

CUADERNO FIV

GRUPO DE APOYO  
**Hello!**  
Comunidad gratuita para padres de Reproductor Ausita.

Mes

LUN MAR MIER JUE VIER SAB DOM

MI PROYECTO PERSONAL DE ESTE MES:

APUNTES PARA EL SIGUIENTE MES:

# Cómo cumplimentar el PLANIFICADOR DIARIO:

Esta ficha es para rellenarla al principio de la jornada mientras te tomas el primer café (o la noche anterior antes de irte a la cama)

Transcribe las tareas que quedaron pendientes el día anterior y añade las que estén previstas para las próximas 24h

No te olvides de guardar un espacio para ti, para tu descanso personal o tus hobbies, ya sea leer un libro, salir a correr o tumbarte a la bartola a ver una serie.

Es importante que intentes desconectar también digitalmente así que programa cuánto tiempo vas a dedicar a navegar en redes sociales, foros, etc. y si estás muy pero que muy enganchad@ ponte una alarma en el móvil. Mano de Santo amore.

The image shows a daily planner form with the following sections:

- PLANIFICADOR diario** (Daily Planner)
- GRUPO DE APOYO Hello!** (Support Group Hello!) with the tagline "Comunidad gratuita para pacientes de Reproducción Asistida" (Free community for assisted reproduction patients).
- FECHA:** \_\_\_\_\_
- TAREAS PARA HOY:** (Tasks for today) - a large green box.
- MI MOMENTO:** (My moment) - a blue box containing a cartoon pineapple character.
- TAREAS URGENTES:** (Urgent tasks) - a yellow box with a checklist of five empty squares.
- NOTAS:** (Notes) - a pink box at the bottom.

# Cómo cumplimentar el PLANIFICADOR SEMANAL:

**El Viernes, antes de dar carpetazo a la semana y disfrutar del finde, organiza la ficha de los próximos siete días.**

¿Qué consultas tienes? ¿Qué planes personales tienes? ¿Estarás en BETAESPERA? *(Recuerda que para esto tenemos un planning específico en los descargables de nuestra web)*

**La semana está separada a conciencia del fin de semana** para que puedas programar planes de descanso y disfrute en el tiempo previsto para ello.

**Plan Semanal**

Semana: \_\_\_\_\_

GRUPO DE APOYO  
**Hello!**  
Comunidad gratuita para estudiantes de Reproducción Asistida

Lunes TAREAS PRINCIPALES

Martes TAREAS PRINCIPALES

Miércoles TAREAS PRINCIPALES

Jueves TAREAS PRINCIPALES

Viernes TAREAS PRINCIPALES

Sábado TAREAS PRINCIPALES

Domingo TAREAS PRINCIPALES

PRÓXIMA SEMANA:

LU: \_\_\_\_\_

MA: \_\_\_\_\_

MI: \_\_\_\_\_

JU: \_\_\_\_\_

VI: \_\_\_\_\_

SA: \_\_\_\_\_

DO: \_\_\_\_\_

NOTAS:

IMPORTANTE:

# Hi Doctor!

¿Has leído que haces tal o cuál cosa repercute en tu fertilidad? ¿Te has pasado por nuestro destacados #CuéntaseloAendora y necesitas testear alguno de los FAKES? ¿Saliste de la última consulta segura de que lo habías entendido todo pero al llegar a casa te asaltaron mil dudas?

**Este espacio es para apuntar todo aquello que necesitas resolver CON TU ESPECIALISTA en la siguiente consulta.**

Empieza con un "Hi Doctor! Tengo para un ratito así que le he traído este café con leche... de nada."



# CUADERNO FIV

Mes \_\_\_\_\_

LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM

MI PROYECTO PERSONAL DE ESTE MES:



**APUNTES** PARA EL SIGUIENTE MES:



# PLANIFICADOR *diario*

FECHA: \_\_\_\_\_

GRUPO DE APOYO  
**Hello!**

Comunidad gratuita para pacientes  
de Reproducción Asistida.

TAREAS PARA HOY:

MI MOMENTO:



TAREAS URGENTES:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

NOTAS:





GRUPO DE APOYO



Comunidad gratuita para pacientes  
de Reproducción Asistida

# Plan Semanal

Semana:

<input type="checkbox"/>	Lunes	TAREAS PRINCIPALES
		■ _____
		■ _____
		■ _____

<input type="checkbox"/>	Martes	TAREAS PRINCIPALES
		■ _____
		■ _____
		■ _____

<input type="checkbox"/>	Miércoles	TAREAS PRINCIPALES
		■ _____
		■ _____
		■ _____

<input type="checkbox"/>	Jueves	TAREAS PRINCIPALES
		■ _____
		■ _____
		■ _____

<input type="checkbox"/>	Viernes	TAREAS PRINCIPALES
		■ _____
		■ _____
		■ _____

# Plan Semanal

Semana:

GRUPO DE APOYO



Comunidad gratuita para pacientes  
de Reproducción Asistida

Lunes

TAREAS PRINCIPALES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Martes

TAREAS PRINCIPALES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Miércoles

TAREAS PRINCIPALES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Jueves

TAREAS PRINCIPALES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Viernes

TAREAS PRINCIPALES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Sábado

TAREAS PRINCIPALES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Domingo

TAREAS PRINCIPALES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

PRÓXIMA SEMANA:

- LU .....
- MA .....
- MI .....
- JU .....
- VI .....
- SÁ .....
- DO .....

NOTAS:

IMPORTANTE:

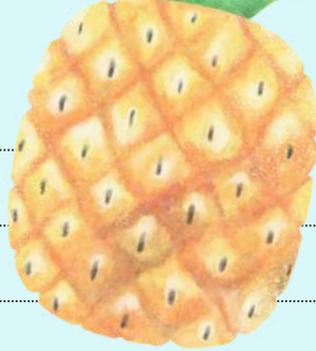
- .....
- .....
- .....
- .....

GRUPO DE APOYO

**Hello!**

Comunidad gratuita para pacientes  
de Reproducción Asistida.

**Hi Doctor!**



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the pineapple illustration.

GRUPO DE APOYO

**Hello!**

Comunidad gratuita para pacientes  
de Reproducción Asistida.