

# Planilla sugerida para planificar su día

Utilice esta agenda diaria de quehaceres para planificar su día. Asegúrese de pensar bien cómo equilibrar descanso y actividad. Esto le ayudará a completar las cosas que le gustaría hacer y mantener sus síntomas en un nivel manejable.

**FECHA:**

**DÍA DE LA SEMANA:**

HORA	ACTIVIDAD	¿ACTIVO O EN REPOSO?	¿CÓMO SE SIENTE ANTES / DESPUÉS?
6:00 am			
7:00 am			
8:00 am			
9:00 am			
10:00 am			
11:00 am			
12:00 pm			
1:00 pm			
2:00 pm			
3:00 pm			
4:00 pm			
6:00 pm			
8:00 pm			
9:00 pm			
10:00 pm			
11:00 pm			
12:00 am			