

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:** A line for writing the date.
- TAREAS PARA HOY:** A large green box for today's tasks.
- MI MOMENTO:** A blue box for a personal moment, featuring a cartoon pineapple character.
- TAREAS URGENTES:** A yellow box for urgent tasks, containing a list of five empty checkboxes.
- NOTAS:** A pink box at the bottom for notes, decorated with a purple leaf illustration.

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.

The image shows two overlapping weekly planning sheets. The top sheet is titled "Plan Semanal" and includes the "GRUPO DE APOYO Hello!" logo. It features a section for "Semana:" followed by a grid for the days of the week: Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, and Viernes. Each day has a large text area for notes and a "TAREAS PRINCIPALES" section with three bullet points. The bottom sheet is partially overlapping the top one and shows the weekend days: Sábado and Domingo, also with "TAREAS PRINCIPALES" sections. Below the weekend days, there is a "PRÓXIMA SEMANA:" section with a list of days (LU, MA, MI, JU, VI, SA, DO) and a "NOTAS:" section. At the bottom, there is an "IMPORTANTE:" section with three bullet points. The sheets are light blue and white with yellow accents.

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:

Lunes

TAREAS PRINCIPALES

- _____
- _____
- _____

Martes

TAREAS PRINCIPALES

- _____
- _____
- _____

Miércoles

TAREAS PRINCIPALES

- _____
- _____
- _____

Jueves

TAREAS PRINCIPALES

- _____
- _____
- _____

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:

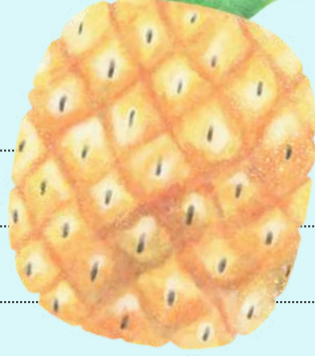
-
-
-
-

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.