



**MAMÁ
ORGANIZADA,
MAMÁ
EMPODERADA**

JOURNAL PLANNER

Queridas mamás,

Bienvenidas al Planeador: “Mamá Organizada, Mamá Empoderada”. He creado este planificador pensando en ti y en tu hermosa familia, con el propósito de ayudarte a planificar y organizar tu día a día para que puedas disfrutar plenamente tanto como mujer como madre.

Como mamá, sé de primera mano la importancia y la necesidad de tener una buena organización del tiempo y las actividades. La falta de planificación puede ser causa de estrés y cargas innecesarias. Recordemos que "la mujer sabia edifica su hogar" (Proverbios 14:1), y la organización es parte fundamental de construir un hogar armonioso y equilibrado.

Este planificador está diseñado para incluir a todos en el hogar y en las diferentes actividades, siempre desde el amor y el respeto. Mi deseo es que, a través de él, puedas simplificar tus tareas diarias y dedicar más tiempo a lo que realmente importa.

Con mucho cariño para mis chicas lindas,

Eliana



Planificador de Mamá

Día: _____

Horarios		
Hora	Mamá	Hijos
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
01.00		
02.00		
03.00		
04.00		
05.00		
06.00		
07.00		
08.00		

Rastreador de hábitos

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Comidas

Desayuno

Almuerzo

Cena

Snacks

El objetivo de hoy

Cosas por hacer

Actividades de autocuidado

Gratitud

Beber agua:

Lista de Tareas Diarias



☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Checklist de Limpieza Diaria



Cocina / Comedor:

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Comedor:

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Sala de estar:

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Baño:

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Habitación:

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Hoja de trabajo familiar

@elianadelgado.co | © 2024 Eliana Delgado

Planificador Semanal de Mamá

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas para la siguiente semana

Menú de la Semana

Semana _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas para la siguiente semana

Actividad Física Semanal de Mamá

Semana _____

Lunes		Martes	
B:	Entrenamiento	B:	Entrenamiento
L:		L:	
D:		D:	
Miércoles		Jueves	
B:	Entrenamiento	B:	Entrenamiento
L:		L:	
D:		D:	
Viernes		Sábado	
B:	Entrenamiento	B:	Entrenamiento
L:		L:	
D:		D:	
Domingo		Notas para la siguiente semana	
B:	Entrenamiento		
L:			
D:			

Planificador Mensual de Mamá

Mes: _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves

Planificador Mensual de Mamá

Mes: _____

Viernes	Sábado	Domingo	Notas

Planificador de Tareas de Mamá

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do

Presupuesto Mensual

Mes: _____

Ingreso	Monto
Total	

[illegible][illegible]

Ingresos Netos
Monto:
Dinero ahorrado
Monto:

Gastos / Facturas mensuales

Registro de Pagos

[illegible]

Vista del Año

Año:



Enero	Febrero	Marzo
Abril	Mayo	Junio
Julio	Agosto	Septiembre
Octubre	Noviembre	Diciembre

Metas de Mamá



Metas Personales

--

Metas Financieras

--

Metas Familiares

--

Metas Profesionales

--

Otras Metas

--

[illegible]

Cuadro Comparativo

@elianadelgado.co | © 2024 Eliana Delgado

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

