

USO EXCESIVO DE LAS TECNOLOGÍAS: RELLENAR EL HORARIO INDICANDO EL NÚMERO DE HORAS QUE DEDICAS AL DÍA A CADA TAREA/ACTIVIDAD:

	DESAYUNO COMIDA CENA	CLASES	ESTUDIO, IDIOMAS, MÚSICA...	PRACTICAR DEPORTE	TIEMPO LIBRE: AMIGOS, FAMILIA, LEER	TECNOLOGÍA: REDES SOCIALES, JUEGOS ONLINE, VIDEOCONSOLOA, MOVIL ...	DORMIR	OTRAS TAREAS
LUNES								
MARTES								
MIÉRC.								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								