



PRESCRIPTION *for a* HEALTHY OAKLAND

HOJA DE GESTIÓN DEL TIEMPO

Instrucciones: La siguiente tableta está hecha para ayudarlo a que administre su tiempo mucho más eficiente. Dar prioridad a sus deberes es una excelente manera de mantenerse organizado y disminuye el estrés. Por favor llene la tableta abajo.

URGENTE/ IMPORTANTE
(Completarlo hoy)

**URGENTE/ PERO ES
IMPORTANTE**
(Completarlo entre la semana)

URGENTE/ NO IMPORTANTE
(completar entre 1-3 días)

**NO URGENTE/NO
IMPORTANTE**
(completar de ultimo)