

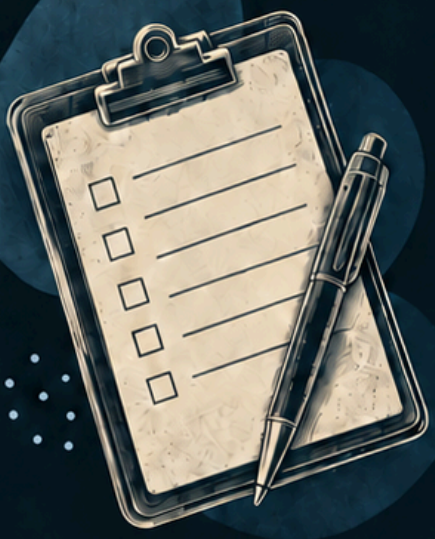
SUTURA
Medical Shop

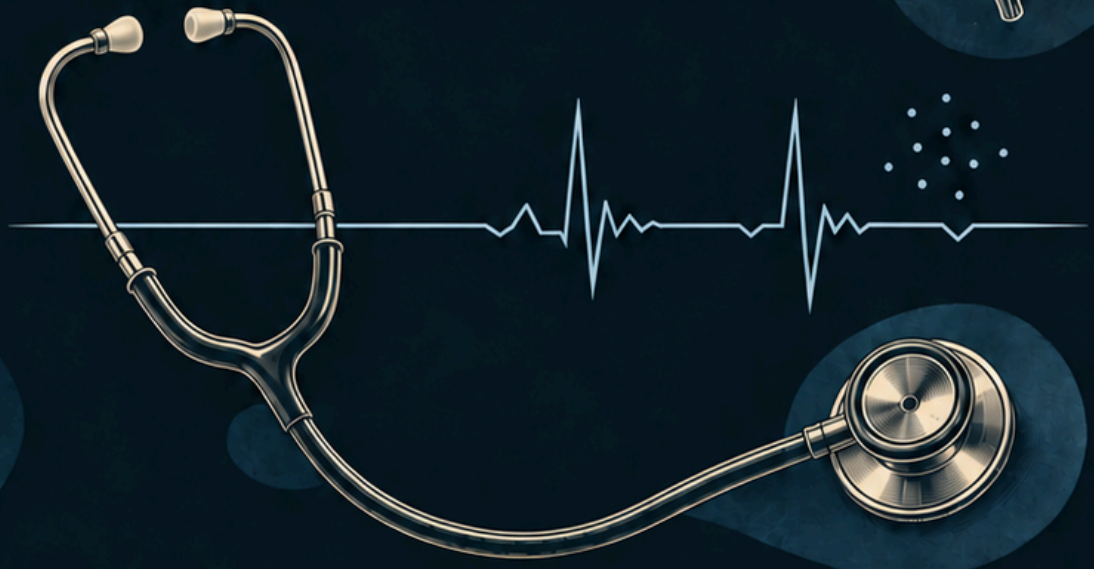


MINI PLANNER MÉDICO



GUARDIAS • ESTUDIO • VIDA PERSONAL





Cuidar también tiene estilo

suturamedicalshop.com

El cambio empieza cuando tú decides elegirte.

Este espacio es mío

Mis datos, mi ritmo y lo que quiero cuidar.

NOMBRE

ÁREA / ETAPA EN MEDICINA

CORREO O CONTACTO (OPCIONAL)

Mi intención para este mini planner

Lo que quiero aprender

Lo que quiero cuidar de mí

Mis metas también pueden ir a mi ritmo.

¿Cuántos imposibles has convertido en posibles?

Un mes, nuevas posibilidades

Una vista sin fechas para ordenar lo que viene.

MES / AÑO _____

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Mis prioridades del mes

_____

_____

_____

Fechas y recordatorios

_____

_____

_____

Un mes a la vez, con espacio para mí.

Confía en el proceso.

Mi semana, a mi ritmo

Entre turnos, estudio y momentos para mí.

SEMANA DEL _____ **AL** _____

MIS TRES PRIORIDADES

01 _____ **02** _____ **03** _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Mi logro de la semana

Un pendiente a la vez. También cuenta cuidarte.

Hoy, paso a paso

Mi día entre prioridades, pendientes y pausas.

FECHA _____

Mis tres prioridades

Mi plan del día

Pendientes

Una pausa para mí

Hoy no tengo que hacerlo todo.

Eres más capaz de lo que tu mente te hace creer.

Mi ruta de estudio

Temas concretos y pasos pequeños para avanzar.

Mi objetivo de estudio

TEMA	RECURSO	CUÁNDO	ESTADO

Temas para repasar

Mi siguiente paso

Aprender también es volver a intentarlo.

Donde hay compromiso, siempre hay resultados.

Un poquito cada día

Mi registro de preguntas, repasos y pequeños avances.

Mi objetivo

FECHA	TEMA / RECURSO	PREG.	ACIERTOS	REPASAR

Preguntas totales

Aciertos totales

Próximo repaso

Lo que quiero recordar

Cada pregunta es un pequeño paso.

La constancia no hace ruido, pero cambia todo.

Pequeños hábitos, grandes cambios

Elige hasta cuatro hábitos y registra tus días sin exigirte perfección.

MES _____

HÁBITO 1 _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

HÁBITO 2 _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

HÁBITO 3 _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

HÁBITO 4 _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Lo que me ayudó este mes

_____

La constancia también incluye descansar.

La constancia construye resultados que la prisa nunca logra.

Menos ruido, más claridad

Aquí caben mis ideas y lo que no quiero olvidar.

FECHA _____

Por hacer

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mis notas

Para mañana

Tu descanso también merece un espacio.

Agenda Sutura 2027

Cuidar también tiene estilo.



TU AÑO, ENTRE GUARDIAS Y METAS

Planeadores mensuales y semanales · Estudio y prioridades

Guías de referencia médica · Historia clínica y notas

Próximamente

Mockup ilustrativo. Producto físico en desarrollo.

CONOCER LA AGENDA SUTURA 2027

suturamedicalshop.com · @suturamedicalshop

Un mes, una nueva inspiración.

12 separadores con ilustraciones y frases médicas.



Mockups ilustrativos de los separadores.

Próximamente en Sutura. Sigue las novedades en nuestra web.

suturamedicalshop.com

@suturamedicalshop