

AGENDA FAMILIAR DE 3 AÑOS (2026 - 2029)

Sistema Integral de Vida, Salud, Mascotas, Nutrición y Sabiduría Semanal

[ESPACIO PARA FOTOGRAFÍA FAMILIAR Y MASCOTAS]

Pega aquí tu foto impresa de la familia y mascotas frente a tu hogar (4x6" o 5x7")

Familia: _____	Ciudad/Estado: _____
Dirección del Hogar: _____	Teléfono Principal: _____
Integrantes de la Familia: _____	Mascotas de la Casa: _____

TAB 1: SALUD FAMILIAR, VACUNAS Y CHEQUEOS MÉDICOS

Periodicidad recomendada de chequeos preventivos y control de inmunizaciones por edad:

Grupo de Edad	Frecuencia de Chequeo	Exámenes / Vacunas Clave	Estatus
Infantes (0-2 años)	Cada 1 a 3 meses	Crecimiento, MMR, Pentavalente, Rotavirus, Neumococo	☐ Al Día ☐ Programado
Niños (3-12 años)	Anual / Semestral Dental	Pediátrico, Visión, Odontología, Refuerzos MMR/Polio	☐ Al Día ☐ Programado
Jóvenes (13-17 años)	Anual	Físico/Deportivo, Columna, VPH, Tdap, Salud Mental	☐ Al Día ☐ Programado
Adultos (18-49 años)	Cada 1-2 años	Presión arterial, Perfil lipídico, Tdap (10a), Química sanguínea	☐ Al Día ☐ Programado
Adultos Mayores (50+)	Semestral / Anual	Densitometría, Neumococo, Mástil/Próstata, B12/CoQ10	☐ Al Día ☐ Programado

TAB 2: CONTROL VETERINARIO, VACUNAS Y SALUD DE MASCOTAS

Registro integral para la atención de los animales de compañía del hogar:

Nombre de la Mascota: _____	Especie / Raza: _____	Edad / Nacimiento: _____
Microchip / Tatuaje: _____	Peso Habitual: _____ kg	Alimento / Dieta: _____
Clínica Veterinaria: _____	Veterinario de Cabecera: _____	Tel. Urgencias 24h: _____

Esquema de Vacunación y Desparasitación de Mascotas:

Tipo de Aplicación	Vacuna / Tratamiento	Frecuencia	Estatus y Fecha
Perros (Caninos)	Rabia	Anual	☐ Aplicada: ____/____/____ ☐ Programada: ____/____/____
Perros (Caninos)	Séxtuple / Múltiple (Distemper, Parvo, Hepatitis, Leptospira)	Anual	☐ Aplicada: ____/____/____ ☐ Programada: ____/____/____
Perros (Caninos)	Bordetella (Tos de las perreras)	Anual / Semestral	☐ Aplicada: ____/____/____ ☐ Programada: ____/____/____
Gatos (Felinos)	Rabia + Triple Felina (Rinotraqueítis, Calicivirus, Panleucopenia)	Anual	☐ Aplicada: ____/____/____ ☐ Programada: ____/____/____
Gatos (Felinos)	Leucemia Felina (FeLV)	Anual / Según riesgo	☐ Aplicada: ____/____/____ ☐ Programada: ____/____/____
Todas las Mascotas	Desparasitación Interna (Pastilla/Suspensión)	Cada 3 a 6 meses	☐ Hecho: ____/____/____ ☐ Próxima: ____/____/____
Todas las Mascotas	Control Antipulgas / Garrapatas (Pipeta / Collar / Tabletas)	Mensual / Trimestral	☐ Aplicado: ____/____/____ ☐ Próxima: ____/____/____

TAB 3: ÚTILES ESCOLARES, NUTRICIÓN 4-MACRO E INSUMOS DE LIMPIEZA

Lista de Útiles Escolares (Primaria y Secundaria):

Categoría	Artículos Principales	Casilla de Verificación
Primaria Básica	Mochila, Cuadernos cosidos, Lápices, Colores, Tijeras punta roma, Pegamento	☐ En existencia ☐ Comprar ☐ Empacado
Secundaria / Prep.	Cuadernos profesionales, Calculadora científica, Jgo. Geometría, Plumas, Marca-textos	☐ En existencia ☐ Comprar ☐ Empacado

Presupuesto Nutricional de 4 Macronutrientes:

Macronutriente	Alimentos Base Recomendados	% Meta	Estatus de Compra
Carbohidratos Complejos	Avena, Arroz integral, Camote, Papa, Tortilla de maíz	30%	☐ Suficiente ☐ Comprar
Proteínas Magras	Pollo, Huevo, Pescado, Atún, Lentejas, Frijoles, Carne magra	30%	☐ Suficiente ☐ Comprar
Frutas Frescas	Manzana, Plátano, Frutos rojos, Cítricos, Papaya	20%	☐ Suficiente ☐ Comprar
Verduras y Hortalizas	Espinaca, Brócoli, Zanahoria, Calabacita, Jitomate	20%	☐ Suficiente ☐ Comprar

Lista de Verificación de Jabones e Insumos Líquidos del Hogar:

Categoría	Productos Esenciales	Control de Inventario
Jabones y Cuidado Personal	Jabón corporal, Jabón de manos, Shampoo, Pasta dental	☐ Stock OK ☐ Por Agotarse ☐ Comprado
Lavandería y Limpieza	Detergente ropa, Suavizante Downy, Clorox/Blanqueador, Pinol, Limpiador pisos	☐ Stock OK ☐ Por Agotarse ☐ Comprado
Cocina y Papelería	Jabón trastes, Vinagre blanco limpiador, Papel higiénico, Servilletas, Bolsas basura	☐ Stock OK ☐ Por Agotarse ☐ Comprado

TAB 4: PLAN DE EVACUACIÓN, RECATAR MASCOTAS Y TARJETA LAMINABLE

Procedimientos de Emergencia y Rescate Familiar:

Punto de Reunión Primario (Fuera de Casa):	_____
Punto de Reunión Secundario (Vecindario/Parque):	_____
Plan para Mascotas: Transportadora/Correa ubicada en:	_____ Encargado: _____
Ubicación de Válvula de Agua Principal:	_____ Válvula de Gas: _____
Ubicación de Interruptor Eléctrico (Breakers):	_____

TARJETA DE EMERGENCIA PARA BILLETERA / MOCHILA / REFRIGERADOR (CORTAR Y LAMINAR)

TARJETA DE EMERGENCIA FAMILIAR Y MASCOTAS	
Contactos ICE: Papá:	_____ Mamá: _____
Contactos Emergencia: 911 Cruz Roja:	_____ Bomberos: _____
Clínica Veterinaria 24h:	_____ Tel: _____
Punto de Encuentro:	_____
Alergias / Sangre:	_____

TAB 5: MATRIZ SEMANAL DE SABIDURÍA FAMILIAR (156 SEMANAS / 3 AÑOS)

Cada semana se enfoca en un pilar de crecimiento basado en resúmenes de desarrollo personal (PhilosophersNotes / Napoleon Hill), la paz poética de un Salmo, un ejercicio mental y una declaración afirmativa para la familia:

SEMANA 1 DE 156: PROPÓSITO DEFINIDO Y CLARIDAD MENTAL
1. Resumen de Crecimiento (PhilosophersNotes / Burlar al Diablo): El mayor enemigo del progreso humano es la pasividad mental ('derriva' o drifting). Decidir con claridad qué queremos en nuestro hogar elimina el miedo y la indecisión.
2. Salmo de Sabiduría Semanal (Salmo 23): Re-interpretación poética sobre la confianza quieta: 'Aun en valles oscuros de incertidumbre, mantengo la paz interior, nada me falta cuando gobierno mi mente.'
3. Entrenamiento Mental y Emocional de la Semana: Identificar un hábito pasivo en casa (ej. procrastinar una reparación o compra) y tomar una acción directa e inmediata en las próximas 24 horas.
4. Declaración de Fe y Afirmación Familiar: <i>'En nuestro hogar pensamos con claridad, actuamos con propósito y mantenemos la paz en todo momento.'</i>
Control Semanal: ☐ Lectura Leída ☐ Salmo Reflexionado ☐ Ejercicio Hecho ☐ Afirmación Declarada

TAB 6: ESCALA DE CALZADO OFFLINE Y ZONA POST-IT 4" x 4"

Guía de Calibración de Calzado para Niños (Medición Sin Electricidad):

Coloca el talón del niño alineado al borde del margen de la hoja y mide la longitud exacta del pie:

cm / inches	10 cm (4")	13 cm (5")	15 cm (6")	18 cm (7")	20 cm (8")	23 cm (9")	25 cm (10")
Talla MX/US	Talla 10 / 4C	Talla 13 / 7C	Talla 15 / 9C	Talla 18 / 12C	Talla 20 / 1Y	Talla 23 / 4Y	Talla 25 / 7W

ZONA EXCLUSIVA PARA NOTAS ADHESIVAS POST-IT (4" x 4"):

[ESPACIO DELIMITADO PARA POST-IT DE 4" x 4"]

Pega aquí tu nota adhesiva de compras rápidas, mandados o pendientes del día