

PLANNER IMPRIMIBLE · EDICIÓN 2026

JEFAS QUE RESUELVEN™

RESET SEMANAL

Organiza tu vida sin querer hacerlo todo

CASA · FAMILIA · TÚ · TRABAJO · METAS

*Una vida organizada
también es una vida feliz.*



SUEÑA

PLANIFICA

ACTÚA

LOGRA

Por

Stephannie Cervantes

¡Bienvenida!

ESTE ES TU ESPACIO

Este planner nació para ti: una mujer que hace mil cosas, que cuida, que trabaja, que sueña y que aún así se levanta cada día con ganas de resolver.

Aquí vas a encontrar herramientas simples y prácticas para ordenar tu vida, enfocarte en lo que importa y avanzar con calma, pero con intención.

*No necesitas hacerlo todo.
Necesitas un plan.*



CÓMO USARLO



DESCARGA

Saca todo de tu cabeza.



DECIDE

Elige lo que importa hoy.



ORGANIZA

Arma un plan simple.



ACTÚA

Da el paso, aunque sea chiquito.

No se trata de hacer más. Se trata de vivir mejor: con orden, con calma y con espacio para ti.

Empieza donde estás. Así está bien.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Uso Personal



SOLO PARA TI

Este material es exclusivamente para tu uso personal.



NO SE COMPARTE

No se permite revender, redistribuir ni copiar.



LICENCIA INDIVIDUAL

Tu compra cubre a una sola persona.

© 2026 Stephannie Cervantes. Todos los derechos reservados.

Este material es exclusivamente para uso personal de la compradora. No está permitido revender, redistribuir, compartir, copiar, modificar para reventa, publicar ni entregar este material —total o parcialmente— de forma gratuita o comercial sin autorización escrita de Stephannie Cervantes.

Tu compra incluye una licencia para una sola persona. Puedes imprimir las copias que necesites para tu propio uso.

Gracias

por respetar mi trabajo y por ser parte de

JEFAS QUE RESUELVEN™

Cuando una mujer se apoya, todas avanzamos.

© 2026 Stephannie Cervantes · JEFAS QUE RESUELVEN™ · Uso personal únicamente

MI VIDA SOÑADA

VISUALIZA · PLANTEA · HAZLA REAL

"Una mujer decidida cambia su historia."

EN 1 AÑO...

EN 3 AÑOS...

EN 5 AÑOS...

¿CÓMO QUIERO SENTIRME DURANTE EL PROCESO?

Lo que hoy imagino, mañana lo construyo. ♥

MIS PRIORIDADES

MENOS ES MÁS

Solo 3 prioridades esta semana.

1

2

3

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

¿QUÉ VOY A SOLTAR ESTA SEMANA?

Enfoco mi energía en lo que sí importa. ♥

DESCARGA MENTAL

SACA TODO DE TU CABEZA AQUÍ

Todo lo que está en tu mente, escríbelo. Sin organizar. Sin juzgar. Solo vacíalo.

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____



ACCIÓN DE 5 MINUTOS

Cuando termines, marca las 3 cosas que necesitan tu atención esta semana.

MI SEMANA

UNA SEMANA INTENCIONAL

	PRIORIDADES DEL DÍA	CITAS / PENDIENTES	NOTAS
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

Pequeños pasos, grandes resultados. ♥

MI DÍA

UN DÍA PRODUCTIVO Y REAL

Fecha: _____

PRIORIDADES DE HOY *(solo 3)*

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

HORARIO

- 6 am _____
- 7 am _____
- 8 am _____
- 9 am _____
- 10 am _____
- 11 am _____
- 12 pm _____
- 1 pm _____
- 2 pm _____
- 3 pm _____
- 4 pm _____
- 5 pm _____
- 6 pm _____
- 7 pm _____
- 8 pm _____
- 9 pm _____
- 10 pm _____

TAREAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HOY ME RECUERDO

- ☐ Estoy haciendo lo mejor que puedo
- ☐ No tengo que ser perfecta
- ☐ Cada esfuerzo cuenta
- ☐ Soy una mujer increíble

PLANIFICADOR DE COMIDAS

COMIDA SIMPLE, VIDA MÁS SIMPLE

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACK
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

AGUA

Vasos de agua al día

☐☐☐☐☐☐☐☐

Comer bien también es amarme. ♥

LISTA DEL SÚPER

TODO EN UN SOLO LUGAR

FRUTAS Y VERDURAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CARNES / PROTEÍNAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÁCTEOS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PAN / TORTILLAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

DESPENSA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SNACKS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BEBIDAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LIMPIEZA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HIGIENE PERSONAL

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

OTROS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Un hogar abastecido es una mente tranquila. ♥

HOGAR EN ORDEN

RUTINAS QUE FUNCIONAN

DIARIO

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SEMANAL

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MENSUAL

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Un hogar en orden apoya una mente en calma. ♥

MI FAMILIA

NUESTRAS COSAS IMPORTANTES



NOMBRE	ESCUELA / ACTIVIDADES	PENDIENTES / NOTAS

CITAS MÉDICAS

FECHAS IMPORTANTES

Ellos son el porqué de todo. ♥

MI NEGOCIO / TRABAJO

ENFOQUE Y ACCIÓN

MIS OBJETIVOS

ACCIONES ESTA SEMANA

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

IDEAS

NOTAS

Disciplina hoy, libertad mañana. ♥

FINANZAS EN CONTROL

PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES RESULTADOS

MIS INGRESOS

FUENTE	MONTO
TOTAL	

MIS GASTOS

CATEGORÍA	DETALLE	MONTO
FIJOS		
VARIABLES		
AHORRO		
DEUDAS		
OTROS		
TOTAL		

META FINANCIERA DEL MES

Yo puedo, y sí sé cómo hacerlo. ♥

CUIDO DE MÍ

PORQUE YO TAMBIÉN IMPORTO

MI SALUD

- ☐ Agua
- ☐ Movimiento
- ☐ Alimentación consciente
- ☐ Dormir bien
- ☐ Chequeos médicos
- ☐ Vitaminas
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MI BIENESTAR

- ☐ Tiempo para mí
- ☐ Hobbies
- ☐ Leer
- ☐ Meditar / respirar
- ☐ Terapia / acompañamiento
- ☐ Tiempo sin pantallas
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTAS

Hoy elijo cuidarme para poder dar mi mejor versión. ♥

MIS HÁBITOS

PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS

HÁBITO	L	M	M	J	V	S	D
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NOTAS DE LA SEMANA

La constancia crea la vida que amo. ♥

¿REALMENTE LO NECESITO?

ANTES DE AGREGAR MÁS A TU LISTA

Pasa cada pendiente por este filtro antes de decir que sí.

EL PENDIENTE:

¿Lo tengo que hacer yo?

☐ SÍ

→

LO HAGO

☐ NO

→

LO DELEGO

¿Me acerca a algo importante?

☐ SÍ

→

LO HAGO

☐ NO

→

LO ELIMINO

¿Tiene fecha límite?

☐ SÍ

→

LO HAGO HOY

☐ NO

→

PUEDE ESPERAR

¿Me suma o me drena?

☐ SUMA

→

LO HAGO

☐ DRENA

→

LO SUELTO

¿QUÉ DECIDÍ?

Menos pendientes, más vida. ♥

MI REVISIÓN SEMANAL

CELEBRA · AJUSTA · AVANZA

¿QUÉ LOGRÉ?

¿QUÉ PUEDO MEJORAR?

¿QUÉ APRENDÍ?

¿POR QUÉ ESTOY ORGULLOSA DE MÍ?

MI PALABRA PARA LA PRÓXIMA SEMANA

Cada semana cuenta. ♥

ESCRIBE, CREA, SUEÑA

ESCRIBE, CREA, SUEÑA

JEFAS QUE RESUELVEN™ · Stephannie Cervantes

RECUÉRDALO SIEMPRE

*Disciplina hoy,
la vida que amo mañana.*



MUJER IMPARABLE

MENTE POSITIVA

VIDA BONITA

RESULTADOS REALES

*No tienes que hacerlo todo hoy.
Solo lo siguiente.*

JEFAS QUE RESUELVEN™



Gracias

POR SER PARTE DE
JEFAS QUE RESUELVEN™



Recuerda: una vida organizada no se trata de hacerlo todo, sino de hacer lo que de verdad importa.

Gracias por confiar en mí y por darte el permiso de ordenar tu vida con calma. Espero que este planner te acompañe en la vida bonita que estás construyendo.

Vuelve a estas hojas cada semana. Un paso a la vez también es avanzar.

*Eres capaz de mucho más
de lo que hoy imaginas.*

Con cariño,

Stephannie Cervantes



© 2026 Stephannie Cervantes. Todos los derechos reservados.
Uso personal únicamente.