

Habit Tracker

(de hábitos sustentables)

¿Qué es un Habit Tracker?

Un **habit tracker** o **registro de hábitos** es un sistema ideado para ayudarte a adquirir y mantener en el tiempo ciertos hábitos beneficiosos.

¿Cómo funciona?

Antes de comenzar, debes pensar cuáles son aquellos hábitos que quieres adquirir. Este *habit tracker* está pensado para que puedas sumar hábitos sustentables a tu vida (aunque puede ser utilizado para cualquier tipo de hábito). Por ejemplo... ¿quieres que tus duchas duren como máximo 5 minutos para ahorrar agua? ¿Quieres habituarte a separar tus residuos en casa? ¿Estás pensando en hacer una limpieza de residuos en la plaza más cercana de tu casa?

Paso 1: Anota cada nuevo hábito en la columna *Hábito*

Paso 2: Cada día que pongas en práctica dicho hábito, colorea el casillero correspondiente a esa fecha

HÁBITO	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
Ducha de 5 mins	■		■	■	■		■		■	■	■	■	■		■	■	■			■			■		■		■		■		
Separar residuos	■			■								■				■						■									
Comprar a granel			■							■		■						■							■						

Habit Tracker

(de hábitos sustentables)

Mes:

HÁBITO	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

Mes:

HÁBITO	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