Semana del _____

Mi cuadrante semanal

Empieza por las citas fijas. Resta el trayecto y unos minutos de margen para saber cuándo tienes que salir.

Día	Turno de trabajo	Trayecto / hora de salida	Compromiso fijo	Ajuste o relevo
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Cálculo de salida

Hora fija _____ − trayecto _____ min − margen _____ min = salir a las _____

Para la próxima semana

Trayecto real _____ Ajuste que repetiré _____

Ejemplo de una semana con cambio de turno

El miércoles cambia a turno de tarde. El viernes hay que recoger a alguien del colegio a las 17:00.

Día	Turno de trabajo	Trayecto / hora de salida	Compromiso fijo	Ajuste o relevo
Lunes	07:00–15:00	Salir de casa a las 06:30	Entrada a las 07:00	Preparar la bolsa la víspera
Martes	07:00–15:00	Salir a las 06:30	Entrada a las 07:00	Comprobar el bus de mañana
Miércoles	14:00–22:00	Bus a las 13:30 · 30 min	Entrada a las 14:00	Dentista por teléfono y biblioteca por la mañana
Jueves	07:00–15:00	Volver por el supermercado	Entrada a las 07:00	Comprar congelados de vuelta a casa
Viernes	08:45–16:45	Salir a las 16:30 · 25 min	Colegio a las 17:00	Salida 15 min antes, aprobada
Sábado	Libre	—	—	—
Domingo	Libre	—	—	Mirar el cuadrante siguiente

Cálculo de salida

17:00 − 25 min de trayecto − 5 min de margen = salir a las 16:30

Para la próxima semana

Si el trayecto real dura 35 min, salir a las 16:20 para la misma recogida.