

## Horario Optimizado para Tareas

Hora	Actividad	Duración
5:00 PM	Llegas a casa	-
5:05 PM - 5:15 PM	Poner la ropa a lavar	10 min
5:15 PM - 6:00 PM	Cocinar (desayuno y almuerzo) mientras la ropa se lava	45 min
6:00 PM - 6:15 PM	Pasar la ropa a secar (si aplica)	15 min
6:15 PM - 6:45 PM	Limpiar el cuarto	30 min
6:45 PM - 7:00 PM	Guardar la ropa limpia (si ya está seca)	15 min
7:00 PM - 7:30 PM	Tiempo libre / relajación / cena	30 min
7:30 PM - 8:15 PM	Prepararte para dormir (baño, desconectarte, etc.)	45 min
8:15 PM	Dormir (para despertar a las 5:00 AM)	8 horas