

Plantilla de práctica diaria

15 minutos al día le ganan a 3 horas el domingo. Imprime una hoja por semana, llénala a mano (escribir fija más que teclear) y marca la casilla al terminar.

El método de los 15 minutos

1. **5 min — repasa:** lo de ayer, en voz alta (frases, verbos o flashcards).
2. **5 min — aprende:** algo nuevo y pequeño: 5 palabras o 3 frases. No más.
3. **5 min — úsalo:** di frases tuyas en voz alta con lo aprendido, aunque sea solo.

Mi semana (del ____ al ____ de _____)

Día	Repasé	Aprendí	Dije en voz alta	✓
Lunes				☐
Martes				☐
Miércoles				☐
Jueves				☐
Viernes				☐
Sábado				☐
Domingo				☐

Mi meta de la semana: _____ (ej.: «pedir comida completa en inglés», «los 20 verbos vitales»)



Palabras y frases que me costaron esta semana

Anótalas aquí y empiezan la próxima semana en el repaso del lunes.

Inglés	Suena así (escríbelo a tu manera)	Significado

Recursos para llenar tus 15 minutos

- Los 50 verbos más usados y las 100 frases comunes (PDFs gratis)
- Las flashcards recortables — perfectas para los 5 minutos de repaso
- Los artículos con audio 🎧 en clinicadelingles.com — escucha y repite a velocidad lenta

Las 3 reglas de la constancia

1. **Nunca dos días seguidos en cero.** Un día malo pasa; dos son una racha rota.
2. **En voz alta o no cuenta.** El inglés silencioso no sale en las conversaciones.
3. **Pequeño y diario** le gana a grande y ocasional. Siempre.

¿No sabes tu nivel de inglés?

Haz el diagnóstico gratis en 2 minutos y recibe tu tratamiento recomendado.

clinicadelingles.com/diagnostico