



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | J: Sólo Respira (Habilidades de afrontamiento para las padres)

Desafío Diario

Tómese el tiempo cada mañana para escribir una afirmación positiva para el día. Por la noche, escribe algo que hayas logrado.

LUNES		MARTES	
Fecha:		Fecha:	
a.m.		a.m.	
p.m.		p.m.	
MIÉRCOLES		JUEVES	
Fecha:		Fecha:	
a.m.		a.m.	
p.m.		p.m.	
VIERNES		SÁBADO / DOMINGO	
Fecha:		Fecha:	
a.m.		a.m.	
p.m.		p.m.	

Imprima tantas páginas como desee y use el reverso de esta página si necesita más espacio.

