



## Programación de Actividades – Hoja de Práctica en Casa

LISTA DE ACTIVIDADES QUE PUEDO HACER PARA SENTIRME BIEN: (Escojo alguna sobre la cual tengo control y que puedo hacer por lo menos 3 veces esta semana).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

PLANIFICAR PARA EL ÉXITO: Lista de obstáculos posibles y cómo yo los puedo *vencer*.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

LISTA DE RECORDATORIOS O AYUDAS PARA HACER LAS ACTIVIDADES:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

MI PLAN PARA ESTA SEMANA

Día/Hora	Lo que haré:	Lo que hice:	Cómo me sentía antes 0-10 (10=mejor)	Cómo me siento después 0-10 (10=mejor)
1				
2				
3				
4				