



¿Qué haré para celebrar mi éxito?

¡Enumera 10 pequeñas acciones que te ayudan a sentirte increíble!

ejemplo: escucha mi canción animada favorita _____

saltar y levantar los brazos y animar _____

hacer un baile _____

Haz una lista de 5 actividades más importantes para cuando alcances una meta a más largo plazo.

Cuando celebre un objetivo familiar, asegúrese de incluir a todos en la decisión de cómo celebrarlo.

ir a un parque de trampolines o a un parque acuático



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group