

Hoja de autorregistro — hábitos y ánimo



Mes de _____

Qué observar	Unidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ánimo (1–5)																																
Caminar																																
Lectura																																
Vasos de agua																																

Ánimo: 1 = un día muy difícil · 3 = normal · 5 = un día muy bueno.

Notas del mes