



METAS DE AUTOCUIDADO DE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS EN LA INFANCIA (ACEs)

NOMBRE _____ FECHA _____

Como familia, vamos a enfocarnos en poner una meta para:

- Relaciones Saludables _____
- Ejercicio _____
- Nutrición _____
- Sueño _____
- Conciencia plena _____
- Salud mental _____
- Naturaleza _____
- Autocuidado _____

FIRMA _____