

HOJA DE EJERCICIOS 2.4: ¿QUÉ LE GUSTA HACER?



INSTRUCCIONES

1. Anote las actividades agradables que le guste realizar sola o con otros adultos en la parte superior y aquellas que le gusta o le gustará hacer con su bebé en la parte inferior. **Comience con aquellas que sean simples y no cuesten mucho dinero.**
2. Continúe agregando otras actividades a su lista durante la semana, cada vez que piense en algo que le guste hacer. Anote todas las actividades agradables que se le ocurran. Aunque no realice algunas regularmente, es bueno pensar en todas las actividades posibles. De esa manera, cuando tenga tiempo de realizar una actividad agradable pero no esté segura de sus opciones, tendrá una gran lista de cosas para elegir.

Anote las actividades que le gusta hacer sola o con otros adultos.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Piense también en las actividades que le gusta o le gustará hacer con su bebé cuando nazca. Anótelas aquí.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____