

# Formulario para establecer una rutina

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Utilice esta hoja para resolver los problemas y establecer una rutina.

¿Cuál es el problema?

¿Qué hora del día o qué actividad pueden ayudar a que te acuerdes?

¿Cuáles son los pasos en la rutina que necesitas para que se convierta en un hábito?

- 1.
- 2.
- 3.

¿De qué manera te acordarás de seguir la rutina?

Llevaremos la cuenta de las veces que sigues la rutina de esta manera:

Planifique maneras de recompensar a su hijo por cada éxito. Establezca recompensas adicionales para un día en el que su hijo recuerde y complete aproximadamente entre el 90% y el 100% de una rutina.



© 1995-2018 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de la salud y el logo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated.

Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.