

## Mi Plan ABC

¡Es genial poner en práctica “The Basics™”! Aunque a veces las buenas intenciones no son suficientes para llevar a cabo nuestros planes. Los estudios demuestran que las personas tienden a cumplir sus objetivos cuando analizan la Acción, los Beneficios y las Complicaciones de un nuevo ejercicio.

Completa este formulario como ejemplo de lo que puedes hacer con los cinco principios “The Basics” (o cualquier otro objetivo en tu vida).

### Acción

- ✓ Imagínate implementando una de las acciones de los Basics que normalmente no realizas.
- ✓ ¿Cuándo y dónde la volverás a realizar?

Acción:

Cuándo:

Dónde:

### Beneficios

- ✓ ¿Cómo se beneficiarán ambos, tú y tu hijo, con esta actividad? ¿Cómo te hará sentir?

Beneficios:

Mis sentimientos:

### Complicaciones

- ✓ ¿Qué complicaciones podrían surgir?
- ✓ ¿Qué pasos puedes tomar para superar estas complicaciones?

Complicaciones

Pasos para superar las complicaciones:

**Asumo el compromiso:** Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a formar parte de la Comunidad Basics compuesta de padres y cuidadores que implementan “The Basics” y buscan la oportunidad de compartirlos con los demás.