

BECOMING A STUDENT OF OWN BEHAVIOR
(Keeping A Daily Journal)
ANÁLISIS Y SUPERACIÓN DE LA PROPIA CONDUCTA
(DIARIO DE ACTIVIDADES)

Five Critical Needs	
<i>Cinco Necesidades Vitales</i>	
To Feel:	<i>De Sentirse</i>
1. Respected	<i>Respetado</i>
2. Important	<i>Importante</i>
3. Accepted	<i>Aceptado</i>
4. Included	<i>Incluido</i>
5. Secure	<i>Seguros</i>

At the end of the day, *briefly* answer each of the questions below.
(Keep this form blank as an “Original“ from which to make copies.)
Al final del día, use esta hoja como guía y conteste brevemente cada pregunta en su diario.
(No llene este formulario. Utilice este formulario original para hacer múltiples copias.)

1. Which of my actions today were positive in regard to my child’s five critical needs?
¿Qué hice hoy para satisfacer las cinco necesidades vitales de mis hijos?

2. Which of my actions today were negative in regard to my child’s five critical needs?
¿Qué hice hoy que haya ido en contra de las cinco necesidades vitales de mis hijos?

3. What did I learn about myself: attitudes, behavior, strengths, weaknesses?
¿Qué aprendí acerca de mí mismo y de mis actitudes, conducta, puntos fuertes y débiles?

4. If I were doing today over again, what would I do differently?
Si pudiera volver a comenzar el día de hoy, ¿qué haría diferente?

5. Comments and/or questions about my child’s or my attitudes and behavior.
Comentarios y dudas sobre la conducta y actitud de mis hijos y mías: