**Checklist Diario: 8 Abrazos para tus Hijos**

*Objetivo: mínimo 8 abrazos al día para reforzar vínculo, autoestima y salud emocional*

Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Familia: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Beneficios clave:** liberación de oxitocina, reducción del estrés, refuerzo del vínculo y apoyo a la salud emocional.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Momento del día | Hecho | Comentarios / Notas |
| 1. Al despertar | ☐ |  |
| 2. Despedida antes del colegio | ☐ |  |
| 3. Reencuentro después del colegio | ☐ |  |
| 4. Durante actividad tranquila (leer, sofá, TV) | ☐ |  |
| 5. Al resolver un conflicto o pelea | ☐ |  |
| 6. Un abrazo espontáneo en el día | ☐ |  |
| 7. Antes de dormir | ☐ |  |
| 8. Bonus: un abrazo sorpresa | ☐ |  |

*Consejo: imprime este checklist y colócalo en un lugar visible. Cada abrazo marcado es un recordatorio del amor compartido.*