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

*Marca cada abrazo que compartas hoy*

|  |  |
| --- | --- |
| Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Familia: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hecho** | **Momento del día** | **Comentarios / Notas** |
| ☐ | 1. Al despertar |  |
| ☐ | 2. Antes del colegio |  |
| ☐ | 3. Después del colegio |  |
| ☐ | 4. Durante actividad tranquila |  |
| ☐ | 5. Tras un conflicto |  |
| ☐ | 6. Abrazo espontáneo |  |
| ☐ | 7. Antes de dormir |  |
| ☐ | 8. Abrazo sorpresa 🎁 |  |

|  |
| --- |
| *Beneficios clave: oxitocina · menos estrés · vínculo más fuerte · bienestar emocional* |

|  |
| --- |
| **Hoy compartimos \_\_\_\_\_\_ abrazos** |

*Un abrazo es amor, salud y conexión · ¡Haz de los 8 diarios tu ritual familiar!*