

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!