

**Cinco Necesidades Vitales**

De Sentirse:

Respetado

Importante

Aceptado

Incluido

Seguros

**ANÁLISIS Y SUPERACIÓN DE LA PROPIA CONDUCTA**  
(DIARIO DE ACTIVIDADES)

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. ¿Qué hice hoy para satisfacer las cinco necesidades vitales de mis hijos?
2. ¿Qué hice hoy que haya ido en contra de las cinco necesidades vitales de mis hijos?
3. ¿Qué aprendí acerca de mí mismo y de mis actitudes, conducta, puntos fuertes y débiles?
4. Si pudiera volver a comenzar el día de hoy, ¿qué haría diferente?
5. Comentarios y dudas sobre la conducta y actitud de mis hijos y mías: