

Llevar la activación conductual a casa

¿Qué te gustaría probar? Elige al menos uno de cada categoría.

Diversión	Orgullo	Conexión
Tomar un baño o una ducha	Practicar un deporte o una habilidad	Pasar tiempo con un familiar o un amigo
Ver un video divertido	Crear un proyecto de arte o manualidades	Llamar o enviarle un mensaje a un familiar o un amigo
Cantar, bailar o escuchar música	Tocar un instrumento musical	Unirse a un club o actividad extracurricular
Montar en bicicleta	Organizar un área de tu habitación	Ayudar a alguien
Ir a caminar	Leer	Entrevistar a alguien sobre su historia de vida
Ir a un parque de juegos	Desarmar algo y volver a armarlo	Hacer actividades con otra persona como hornear, hacer manualidades o jugar a un juego de mesa
Coleccionar cosas	Resolver un rompecabezas	Planear una actividad divertida con un amigo (noche de películas, pijamada, etc.)
Usar un dispositivo con una pantalla	Construir algo	Escribirle una nota a alguien
Pintarse las uñas y maquillarse	Aprender algo nuevo	_____ (Escribe tu propia actividad)
Dibuja o escribe sobre tu viaje o fiesta perfecta	_____ (Escribe tu propia actividad)	
_____ (Escribe tu propia actividad)		