

Mi semana

La siguiente semana escribe lo que haces. Incluye todo, como cuando te vas a dormir, vas a la escuela, hablas por teléfono o ves a tus amigos. Si algo te hace sentir realmente relajado o realmente nervioso, enciérralo en un círculo. Además, cada día asigna una calificación general.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Antes de las 8 a.m.							
Después de las 9 p.m.							
Hoy me sentí:							