



Mi Diario del Buen Humor

Nombre: _____

Fecha: _____

Hoy me hizo feliz:



Algo por lo que estoy
agradecido(a):



Mi energía está:



Triste Regular Bien Super



Cómo cuidaré mi humor:



Cómo cuidaré mi humor:





Mis deseos para el 2026



Algo nuevo que
quiero aprender:



Un lugar especial
que quiero visitar:



Propósitos para
mi bienestar:



Una meta que
quiero lograr:



Una persona con
la que quiero pasar
más tiempo:



Una persona con la que
quiero pasar más tiempo:



¿QUÉ LLEVO EN MI MALETA PARA EL 2026?



LA MALETA EMOCIONAL para el 2026

Un aprendizaje que
quiero llevar al 2026:

Una emoción que
quiero cuidar:



Mis
metas:

Una persona
que me apoya:



Algo que quiero
mejorar de mí:



Destino:
2026

Esto NO me llevo al 2026:

