

# Mi Plan ABC

¡Es genial poner en práctica “The Basics™”! Aunque a veces las buenas intenciones no son suficientes para llevar a cabo nuestros planes. Los estudios demuestran que las personas tienden a cumplir sus objetivos cuando analizan la Acción, los Beneficios y las Complicaciones de un nuevo ejercicio.

Completa este formulario como ejemplo de lo que puedes hacer con los cinco principios “The Basics” (o cualquier otro objetivo en tu vida).

# A

## ACCIÓN

Imagínate implementando una de las acciones de los Basics que normalmente no realizas.

¿Cuándo y dónde la volverás a realizar?

acción \_\_\_\_\_

cuándo \_\_\_\_\_

dónde \_\_\_\_\_

# B

## BENEFICIOS

¿Cómo se beneficiarán ambos, tú y tu hijo, con esta actividad?

¿Cómo te hará sentir?

beneficios \_\_\_\_\_

mis  
sentimientos \_\_\_\_\_

# C

## COMPLICACIONES

¿Qué complicaciones podrían surgir?

¿Qué pasos puedes tomar para superar estas complicaciones?

complicaciones \_\_\_\_\_

pasos para superar  
las complicaciones \_\_\_\_\_

**Asumo el compromiso:** Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a formar parte de la Comunidad Basics compuesta de padres y cuidadores que implementan “The Basics” y buscan la oportunidad de compartirlos con los demás.



**BASICS**  
DeKalb County

[basicsdekalbcounty.org](http://basicsdekalbcounty.org)