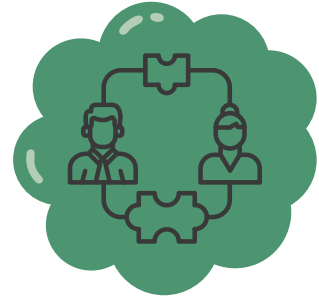


# PLAN DE AUTONOMÍA FAMILIAR



## MI COMPROMISO PRÁCTICO

### MÓDULO 1: LA ACCIÓN INMEDIATA

Este es el compromiso más importante: un cambio pequeño para empezar a practicar desde mañana.

#### ASPECTO DELEGADO

**META 1: PEQUEÑO CAMBIO (ESTA SEMANA)**

**META 2: MAYOR RETO (PRÓXIMO MES)**

---

---

\_\_\_\_\_ asumirá la responsabilidad de:

\_\_\_\_\_ asumirá la responsabilidad de:

# MÓDULO 2: LA GESTIÓN PARENTAL

Reconozco que mis miedos pueden llevarme a sobreproteger. Mi compromiso es acompañar, no resolver.

## HERRAMIENTAS DE AUTOCONTROL

### MI MIEDO PRINCIPAL

---

Mi principal tentación para intervenir es el miedo al:

### ESTRATEGIA PRÁCTICA (LA PAUSA)

---

Antes de intervenir, voy a aplicar la pausa, haciendo:

### MI FRASE GUÍA (RECORDATORIO)

---

Voy a recordarme que: