

Lista de Propósitos de Año Nuevo para Padres

- Pasar más tiempo con tu familia
- Realizar Ejercicio
- Comer Saludable
- Estresarte Menos
- Leer un libro que te guste
- Hacer desconexión de redes sociales algunas horas al día
- Cuidar de ti misma(o)
- Celebrar tus logros por mínimos que estos sean
- Disfrutar el tiempo de calidad en pareja
- Mantener organizada tu casa
- Cuidar de tu salud mental
- Ser agradecida(o) con lo que tienes

