

Lista de Propósitos de Año Nuevo para Padres



- Pasar Más Tiempo con tu Familia**
- Realizar Ejercicio**
- Comer Saludable**
- 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**
- Estresarte Menos**
- Leer un Libro que te Guste**
- Hacer Desconexión de Redes Sociales Algunas Horas al Día**