

Registro de Práctica del Plan



de Misión

Sigue el progreso de tus prácticas de misión.

Fecha	Actividad de Práctica del Plan de Misión	Recompensa	Ansiometro 0-10 ○ Fácil Medio Difícil			¿Aprendiste algo nuevo? Por ejemplo: ¿fue mejor de lo que pensabas? ¿Fue más fácil de lo que esperabas? ¿Fue más fácil mientras más lo hacías? ¿Pudiste hacer algo divertido gracias a eso?
			ANTES	DURANTE	DESPUÉS	
Lunes	Me senté en un cuarto oscuro con mi madre por 2 minutos a las 4:00pm cuando todavía había luz afuera.	1 Dólar Valiente	Medio	Medio	Fácil	Al principio me dio miedo, pero luego me sentí mejor. Pensé que no podría sentarme en la oscuridad durante 2 minutos seguidos, pero 2 minutos fueron muy cortos. Creo que la siguiente vez podré intentar más tiempo. Mi madre estaba muy orgulloso de mí.
Martes	Estaba solo en un cuarto oscuro con una de mis luces nocturnas encendida y mi madre no estaba allí. Eran alrededor de las 5:00pm así que estaba oscureciendo un poco afuera.	3 Dólares Valientes	Medio	Difícil	Fácil	Fue menos aterrador de lo que pensé que sería. Usualmente tengo dos luces nocturnas, pero una sola era lo suficientemente brillante. Pensé que iba a empezar a llorar y llamar a mi madre, pero no lo hice.
Miércoles	Estuve solo sin mi madre en la oscuridad con una luz nocturna durante 5 minutos.	3 Dólares Valientes	Medio	Difícil	Difícil	Fue más aterrador de lo que pensaba y mamá volvió a entrar en mi cuarto. Lo intentaré otra vez mañana durante sólo dos minutos.