

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	
1 de Mayo, 2022	Sentarme al lado de Rita en el almuerzo	Ver el vídeo de Saturno de camino a casa de la escuela	6	7	5	Al principio tenía muchas dudas. Pensaba que Rita se levantaría de la mesa y yo me sentiría avergonzada delante de todos. Pero, en realidad, Rita me dijo hola y hablamos de diferentes cosas juntas. Además, pude ver un vídeo que me gusta mucho de camino a casa.
2 de Mayo, 2022	Preguntarle a Rita si quiere trabajar en un proyecto de grupo conmigo.	Tener una noche de películas en familia	6	6	4	Fue mucho más fácil de lo que esperaba, porque ya habíamos hablado el día antes en el almuerzo. Rita me dijo que iba a preguntarme si quería trabajar con ella.
3 de Mayo, 2022	Pedirle a Rita que me preste un lápiz	10 minutos extra de pantalla	5	7	6	Ella no tenía un extra y yo no sabía qué decir después. Pero no pasó nada realmente malo y estoy orgullosa de mí misma por haber preguntado de todos modos.