

TABLA DE SEGUIMIENTO - 30 DÍAS

Programa "Pequeños Líderes"

Nombre del niño: _____ Fecha de inicio: _____

SEMANA 1: CONSTRUYENDO LAS BASES (Días 1-7)

DÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL	COMPLETADO	LOGROS FRASCO	5 MIN ESCUCHA	OBSERVACIONES
1	Diccionario Emocional	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
2	Semáforo Emocional	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
3	Termómetro Emocional	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
4	Frasco de Logros	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
5	Caja de la Calma	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
6	5 Min Escucha Activa	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
7	Evaluación Semanal	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	

Total logros semana: _____ Herramienta más usada: _____

Mayor desafío: _____

Victoria más significativa: _____

SEMANA 2: PROFUNDIZANDO LAS HERRAMIENTAS

(Días 8-14)

DÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL	COMPLETADO	LOGROS FRASCO	5 MIN ESCUCHA	OBSERVACIONES
8	Cambio de Roles	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
9	Pausa Inteligente	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
10	Observador Interno	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
11	Banco de Recursos	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
12	Respiración con Propósito	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
13	Asamblea Familiar	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	

DÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL	COMPLETADO	LOGROS FRASCO	5 MIN ESCUCHA	OBSERVACIONES
14	Evaluación Semanal	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	

Total logros semana: _____ Técnica más poderosa: _____

Cambio más notable: _____

Área que necesita más trabajo: _____

SEMANA 3: MEJORANDO LAS RELACIONES (Días 15-21)

DÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL	COMPLETADO	LOGROS FRASCO	5 MIN ESCUCHA	OBSERVACIONES
15	Lenguaje "Yo Siento"	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
16	Agradecimiento Específico	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
17	Método CREAR	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
18	Escucha Activa Avanzada	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
19	Acuerdos entre Hermanos	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	

DÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL	COMPLETADO	LOGROS FRASCO	5 MIN ESCUCHA	OBSERVACIONES
20	Empatía en Acción	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
21	Evaluación Semanal	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	

Total logros semana: _____ Mejora relacional más significativa: _____

Relación que más mejoró: _____

Herramienta de comunicación favorita: _____

SEMANA 4: CONSOLIDANDO LA AUTONOMÍA (Días 22-30)

DÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL	COMPLETADO	LOGROS FRASCO	5 MIN ESCUCHA	OBSERVACIONES
22	Autogestión sin Recordatorios	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
23	Resolución Independiente	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
24	Rutina Emocional Personal	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	

DÍA	ACTIVIDAD PRINCIPAL	COMPLETADO	LOGROS FRASCO	5 MIN ESCUCHA	OBSERVACIONES
25	Diario del Pequeño Líder	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
26	Enseñando a Otros	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
27	Desafío Real	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
28	Evaluación Final	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
29	Carta al Yo Futuro	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	
30	Celebración Final	<input type="checkbox"/>	—	<input type="checkbox"/>	

Total logros semana: _____ **Nivel de autonomía logrado (1-10):** _____

Herramienta más dominada: _____

Próximo paso de crecimiento: _____

RESUMEN FINAL DE 30 DÍAS

TOTALES		
CATEGORÍA	RESULTADO	OBSERVACIONES
Días completados	___/30	
Total logros en frasco	_____	Meta: 100+
Días con 5 min escucha	___/30	Meta: 24+
Asambleas familiares	___/4	Meta: 4/4
Consistencia general	___%	Meta: 80%

COMPARACIÓN INICIO vs FINAL
Test Inicial (Día 0) - Áreas marcadas: _____
Test Final (Día 28) - Áreas marcadas: _____
MEJORA: _____ áreas

HERRAMIENTAS MÁS EFECTIVAS

1. _____
2. _____
3. _____

ÁREAS DE MAYOR CRECIMIENTO

1. _____
2. _____
3. _____

PRÓXIMOS PASOS (Día 31+)

Hábitos a mantener:

☐ Diario diario ☐ Check-in termómetro ☐ Gratitud familiar ☐ Asamblea familiar
semanal ☐ Rutina emocional personal

Meta para próximo mes: _____

Fecha de revisión (1 mes): _____

NOTAS GENERALES

Usa este espacio para observaciones importantes, patrones detectados o reflexiones:

INSTRUCCIONES RÁPIDAS DE USO

1. **Marca "Completado"** cuando se haga la actividad del día.
2. **Anota número de logros** que se pusieron en el frasco ese día.
3. **Marca "5 min"** solo si se hizo sin distracciones.
4. **Observaciones:** Solo si hay algo importante (no obligatorio).
5. **Al final de semana:** Completa la reflexión breve.

6. **Al Día 30:** Completa el resumen final.

Lo mínimo indispensable: Marcar "Completado" y anotar logros. El resto es opcional pero recomendado.

RECUERDA:

- La consistencia es más importante que la perfección.
- 24/30 días completados = ÉXITO.
- Los retrocesos son normales, lo importante es continuar.
- Esta tabla es tu evidencia del compromiso con tu hijo.