

Date/Fecha: \_\_\_\_\_

I walked \_\_\_\_\_ minutes today! / ¡Caminé \_\_\_\_\_ minutos hoy!

I spent \_\_\_\_\_ minutes in nature today! / ¡Pasé \_\_\_\_\_ minutos en la naturaleza hoy!

I connected with others / Me conecté con otros:

Yes/Si  No

I ate something healthy today / Comí algo saludable hoy:

Yes/Si  No

My mood today is / Mi estado de ánimo esta hoy:     

Date/Fecha: \_\_\_\_\_

I walked \_\_\_\_\_ minutes today! / ¡Caminé \_\_\_\_\_ minutos hoy!

I spent \_\_\_\_\_ minutes in nature today! / ¡Pasé \_\_\_\_\_ minutos en la naturaleza hoy!

I connected with others / Me conecté con otros:






Yes/Si  No






I ate something healthy today / Comí algo saludable hoy:

Yes/Si  No

My mood today is / Mi estado de ánimo esta hoy:     

1. FOLD ALONG DOTTED LINE

Date/Fecha: \_\_\_\_\_  
I walked \_\_\_\_\_ minutes today! / ¡Caminé \_\_\_\_\_ minutos hoy!  
I spent \_\_\_\_\_ minutes in nature today! / ¡Pasé \_\_\_\_\_ minutos en la naturaleza hoy!  
I connected with others / Me conecté con otros:  
 Yes/Si  No  
I ate something healthy today / Comí algo saludable hoy:  
 Yes/Si  No  
My mood today is / Mi estado de ánimo esta hoy:     

Date/Fecha: \_\_\_\_\_  
I walked \_\_\_\_\_ minutes today! / ¡Caminé \_\_\_\_\_ minutos hoy!  
I spent \_\_\_\_\_ minutes in nature today! / ¡Pasé \_\_\_\_\_ minutos en la naturaleza hoy!  
I connected with others / Me conecté con otros:  
 Yes/Si  No  
I ate something healthy today / Comí algo saludable hoy:  
 Yes/Si  No  
My mood today is / Mi estado de ánimo esta hoy:     



## Activity Log / Registro de actividad

My name/Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Date/Fecha: \_\_\_\_\_

I walked \_\_\_\_\_ minutes today! / ¡Caminé \_\_\_\_\_ minutos hoy!

I spent \_\_\_\_\_ minutes in nature today! / ¡Pasé \_\_\_\_\_ minutos en la naturaleza hoy!

I connected with others / Me conecté con otros:






Yes/Si  No






I ate something healthy today / Comí algo saludable hoy:

Yes/Si  No

My mood today is / Mi estado de ánimo esta hoy:     

1. DOBLAR A LO LARGO DE LA LÍNEA PUNTEADA

Date/Fecha: \_\_\_\_\_  
I walked \_\_\_\_\_ minutes today! / ¡Caminé \_\_\_\_\_ minutos hoy!  
I spent \_\_\_\_\_ minutes in nature today! / ¡Pasé \_\_\_\_\_ minutos en la naturaleza hoy!  
I connected with others / Me conecté con otros:  
 Yes/Si  No  
I ate something healthy today / Comí algo saludable hoy:  
 Yes/Si  No  
My mood today is / Mi estado de ánimo esta hoy:     

Date/Fecha: \_\_\_\_\_  
I walked \_\_\_\_\_ minutes today! / ¡Caminé \_\_\_\_\_ minutos hoy!  
I spent \_\_\_\_\_ minutes in nature today! / ¡Pasé \_\_\_\_\_ minutos en la naturaleza hoy!  
I connected with others / Me conecté con otros:  
 Yes/Si  No  
I ate something healthy today / Comí algo saludable hoy:  
 Yes/Si  No  
My mood today is / Mi estado de ánimo esta hoy:     

2. FOLD ALONG DOTTED LINE

2. DOBLAR A LO LARGO DE LA LÍNEA PUNTEADA