

TAREA PARA EL PRIMER TALLER: **Sea Activo - Sea Saludable – Sea Feliz**

Nombre del participante: _____

Dirección electrónica (e-mail) _____

1. Revise y lea el material del paquete
2. Use el material de **MI PLAN** para tener una buena idea de sus hábitos de alimentación (si desea usar este formato por más de una semana, haga copias antes de usarlo)
3. Escriba un corto resumen de algo interesante que aprendió durante la semana que usó **MI PLAN**

Algo interesante que aprendí esta semana:

4. Regrese esta hoja a:

Romilia E. Schlueter
Supporting Families Together Association
700 Rayovac Drive Suite #6
Madison, WI 53711

Nota: Esta hoja sirve como “lista de asistencia” de manera que no olvide enviarla.

Para escuchar el programa por internet: www.apoyandofamilias.wordpress.com