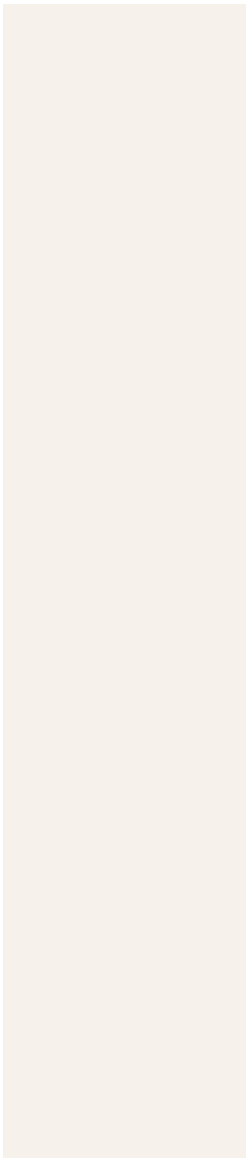


The background of the entire image is a composite. It features a large, semi-transparent silhouette of a woman's head in profile, facing left. Inside the silhouette, there is a landscape scene. In the center of the landscape is a single, full-canopied tree. Below the tree is a field of tall grass or reeds. The sky above the tree is a soft, hazy pink and orange, suggesting a sunrise or sunset. The overall color palette is dominated by these warm, muted tones.

Autoestima *y* Ansiedad

Libro de Ejercicios para la
Autoestima y la Ansiedad



Necesitas nutrir tu mente
con inspiración,
motivación y apreciación.

CUALQUIER COSA
QUE TE HAGA
SENTIR BIEN.

— Leandra de Andrade

Definiendo — SALUD MENTAL

Tener una buena salud mental depende de un delicado equilibrio de ciertos factores, principalmente los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales de quienes somos. La manera en que pensamos, sentimos y nos comportamos crea la base para nuestro bienestar y felicidad personal. Afecta nuestra capacidad para manejar el estrés, superar desafíos, construir relaciones y recuperarnos de los contratiempos y adversidades de la vida.

1 de cada 4 personas tiene un problema de salud mental, y esto puede afectar a cualquiera, sin importar su origen o estilo de vida. La buena noticia es que cuando cuentas con una combinación de herramientas como una red de apoyo, una rutina de autocuidado y mecanismos de afrontamiento, estarás mejor preparado para enfrentar las etapas difíciles de la vida.

Una salud mental fuerte no es solo la ausencia de ansiedad, depresión u otros problemas psicológicos. Al contrario, se trata de preservar y desarrollar los factores positivos que conforman nuestro estado de bienestar.

Las personas mentalmente saludables tienen:

- La capacidad de estar presentes y ser agradecidas
- Una sensación de contentamiento
- La habilidad de disfrutar la vida sin importar lo que esté sucediendo
- La fortaleza para recuperarse de la adversidad
- Un sentido de propósito personal
- El deseo de aprender, evolucionar y transformarse
- Un equilibrio entre responsabilidades, diversión y descanso
- La capacidad de crear y nutrir relaciones
- Autoconfianza y una alta autoestima

En este Diario de Ejercicios de Salud Mental, recibirás herramientas prácticas para comenzar a cuidar tu salud mental.

Ten en cuenta que este diario de ejercicios es solo con fines motivacionales y, si estás enfrentando problemas de salud mental, busca terapia o tratamiento con un profesional autorizado.

Mi Salud Mental

RUEDA MENTAL

La Rueda de la Mente señala siete áreas que tu conciencia necesita para estar saludable. En este diario, recibirás herramientas en cada área para crear equilibrio para tu salud mental.



Atención
Plena

Mi Bienestar

REFORZADORES

Durante los momentos difíciles de tu vida, siempre necesitarás un fuerte sistema de apoyo a tu alrededor. ¿Quién puede ser un mentor o una caja de resonancia para ti? ¿Es un entrenador, un miembro de la familia o un amigo? ¿Quién podrá orientarte cuando más lo necesites?

¿QUIÉNES SON SUS BOOSTERS? IDENTIFIQUE 1 O 2 PERSONAS Y ESCRIBA CÓMO ESTAS PERSONAS PUEDEN AYUDAR A APOYARTE.

Amigos/Familia - Revisión

CONTROL

¿A quién deberías buscar, pero no has contactado en un tiempo?

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

NOMBRE	
VISITADO	
LLAMADO	
MENSAJE	
NOTAS	

Mis Actos

DE BONDAD

A veces, ignoramos lo simple que es esparcir felicidad a nuestro alrededor. Puede ser necesario un gesto amable para alegrar el día de alguien y mejorar nuestro propio bienestar en el proceso.

A LO LARGO DE LOS PRÓXIMOS DÍAS TRABAJA CON ESTA LISTA

- ☐ Sonríe a un extraño
- ☐ Sujeta la puerta para alguien
- ☐ Pregúntale a la persona que te está atendiendo cómo está siendo su día
- ☐ Ofrece un café o té a un compañero o amigo
- ☐ Dona tu ropa o juguetes viejos a una institución benéfica
- ☐ Apadrina a un niño en otro país
- ☐ Compra un sándwich y una bebida para una persona sin hogar
- ☐ Elogia a las tres primeras personas con las que hables hoy
- ☐ Deja que alguien pase frente a ti en la fila que solo tiene algunos artículos
- ☐ ¿Tienes una cuenta en LinkedIn? Escribe una recomendación para un compañero de trabajo o conexión
- ☐ ¿Encontraste a alguien en atención al cliente que sea especialmente útil?
- ☐ Envía un correo electrónico a su gerente elogiándolo
- ☐ Saluda a los servidores por su nombre
- ☐ Deja una gran propina a un camarero
- ☐ Ora o envía luz y amor a 3 personas que están pasando por un momento difícil
- ☐ Integra 1 o 2 días vegetarianos en tu semana
- ☐ Ofrecete para tomar una foto a los turistas
- ☐ Cede tu asiento a una persona mayor o embarazada
- ☐ Escribe una reseña positiva para un proveedor de servicios o empresa
- ☐ Apoya a los propietarios de pequeñas empresas comprando sus productos
- ☐ Haz una donación de alimentos a tu banco de alimentos local
- ☐ Saluda a tus vecinos primero
- ☐ Cuida a los niños de amigos o familiares para que puedan disfrutar de una noche fuera
- ☐ Envía flores para alegrar a alguien
- ☐ Llama o visita a un abuelo o a una persona mayor que conozcas
- ☐ Elogia a alguien que conozcas en las redes sociales para que todos lo vean
- ☐ Dale un vale regalo a una persona sin hogar para que compre ropa
- ☐ Busca oportunidades diarias para ser amable

Tiempo Físico

Mi Meta

FITNESS

FECHA DE INICIO

FECHA DE TERMINO

MEDIDAS

META

COMIENZO

FINAL

PESO

IMC

PECHO

BRAZOS

CINTURA

CADERAS

MUSLOS

PANTORRILLAS

MI MOTIVACIÓN

MI RECOMPENSA

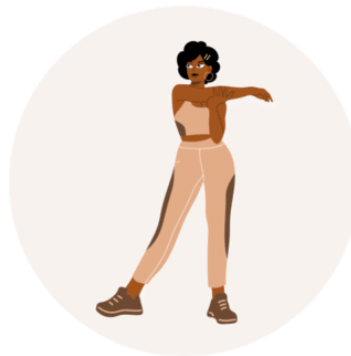
Ejercicios

REGISTRO

[illegible]

Mi estiramiento

DIARIO



Tiempo
de Jugar

Coloreando

EJERCICIO

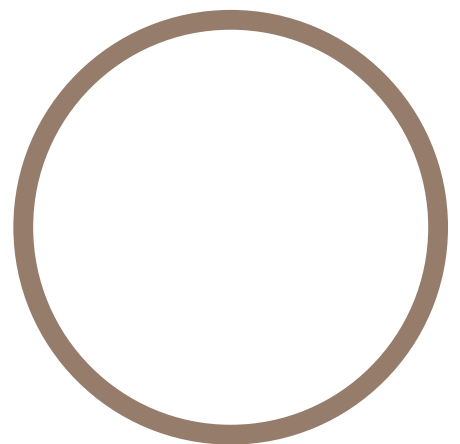
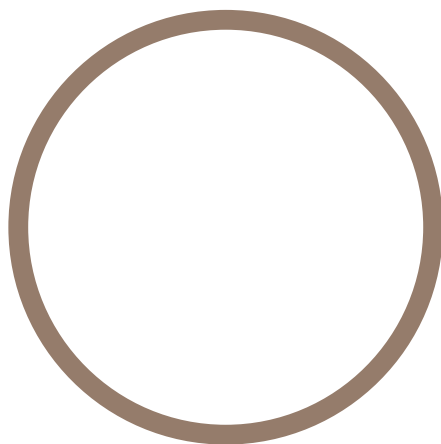
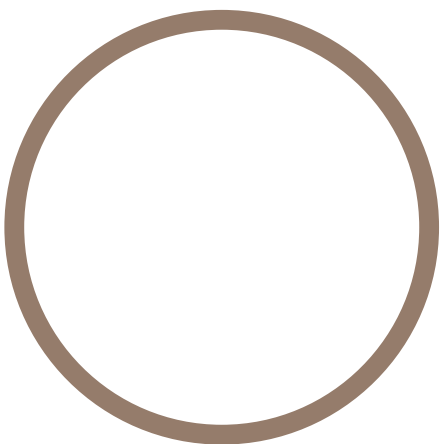
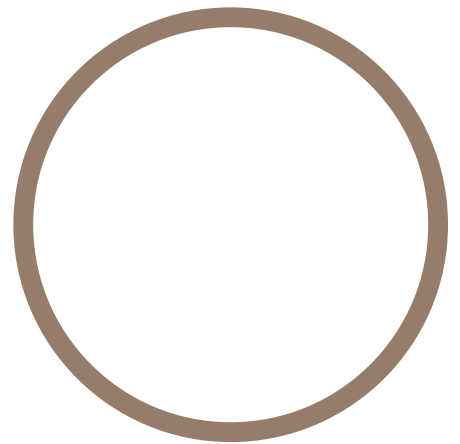
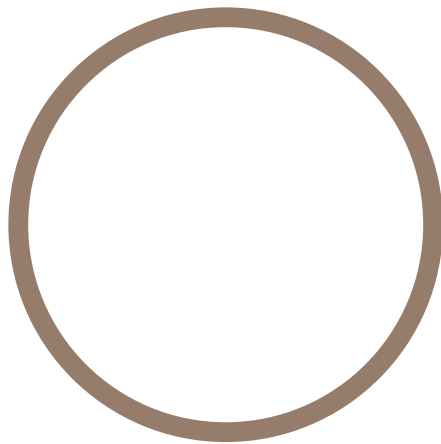
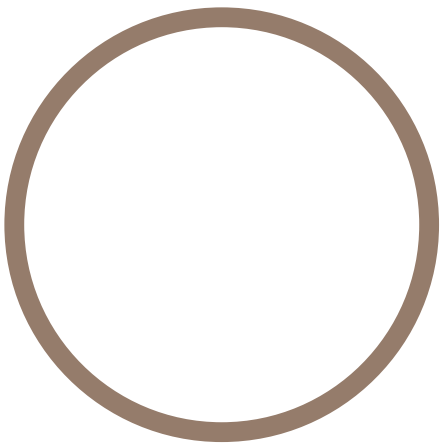
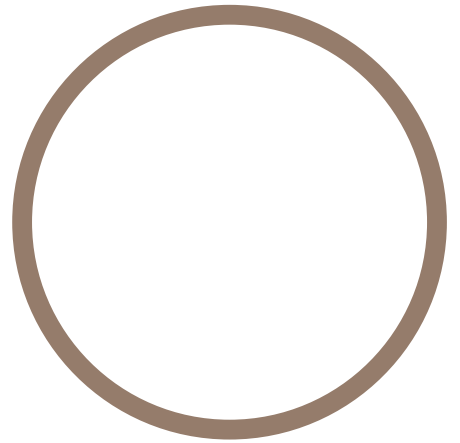
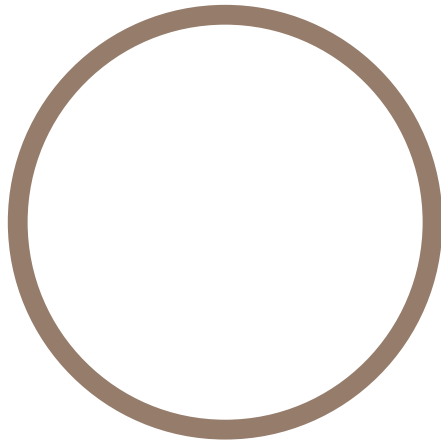
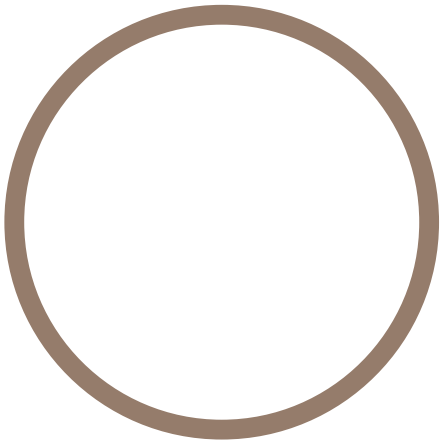
Como adultos, nos volvemos menos abiertos al pensamiento lúdico y creativo a medida que encontramos más críticas y retroalimentación. Nos volvemos inseguros y perdemos nuestra libertad creativa. Afortunadamente, podemos entrenar nuestra creatividad y fortalecerla como cualquier habilidad a través de actividades simples.



Círculos Creativos

EJERCICIO

Ajusta tu temporizador a 1 minuto y llena la mayor cantidad de círculos posible, con el objetivo de cantidad, no calidad. No hay ilustración correcta o incorrecta.



30 ideas de...

DIVERSIÓN

Empieza un diario de gratitud	Trabajar con un coach de vida	Dar un paseo en bicicleta	Cantar karaoke	Ir a jugar a los bolos
Escuchar un podcast	Aprende a cocinar una nueva receta	Ve a almorzar con un amigo	Escuchar vídeos motivacionales	Ir a un concierto
Prueba un entrenamiento gratuito en línea	Ve a lanzar hachas	Organiza una noche de preguntas y respuestas	Jugar juegos de cartas	Organiza una fiesta de pijamas
Tener una noche de juegos	Tenga una noche de misterio de asesinato	Prepara tu comida favorita	Prueba una clase de baile online	Crear una lista de deseos
Haga un picnic o una barbacoa	Dar un paseo	Reservar unas vacaciones	Prueba un nuevo restaurante	Elige tu propia fruta
Crea un tablero de visión	Ir acampar	Jugar al minigolf	Organizar una barbacoa	Ir a ver un espectáculo de comedia o teatro.

Todos tenemos dos voces en nuestras
cabezas compitiendo por atención.

UNA VOZ NOS ANIMA, LA
OTRA NOS DESANIMA.

Donde uno nos eleva, el
otro intenta derribarnos.

AMBAS LAS VOCES
EXISTEN, PERO TÚ
DECIDES A QUÉ VOZ
LE PRESTARÁS
ATENCIÓN.

— Leandra de Andrade

Tiempo de
descanso —————

Autocuidarse

IDEAS

MENTE

Comienza un archivo de elogios con las cosas buenas que las personas dicen sobre ti. Ve a observar las nubes. Acuéstate de espaldas, relájate y observa el cielo. Toma otro camino para el trabajo. Presta atención completa a algo que sueles hacer en piloto automático. Programa cinco minutos de diversión. Haz una meditación de un minuto, siendo consciente de tus pensamientos y sentimientos. Haz una mini-depuración de tres cosas de tu armario. Desconéctate durante una hora.

CUERPO

Dedica diez minutos de atención consciente a tu cuerpo. Respira profundamente en tu abdomen e infla tu pecho y barriga. Agáchate y baila. Pon música y baila. Haz un poco de yoga y estiramientos. Corre o camina durante unos minutos. Planea desayunos, almuerzos y cenas saludables para la semana. Mírate amorosamente y sin juicio, desnudo. Toma un poco de sol (usando protector solar, si es necesario).

ALMA

Encuentra cinco cosas bonitas e inesperadas en tu camino al trabajo. Revisa tus emociones. Siéntate tranquilamente y di lo que estás sintiendo. Escribe tus pensamientos en un diario. Escribe 5 cosas por las que estás agradecido. Crea una conexión y conversa con alguien nuevo. Date un pequeño lujo. Pasa una hora solo haciendo algo que te nutra. Tómate un largo baño o ducha, ponte tu bata y lee.

Nutritivas y Agotadoras

TAREAS

Muchas de las tareas que realizamos todos los días pueden aumentar o disminuir nuestro bienestar. Este ejercicio te ayudará a identificar las tareas cotidianas que están nutriendo o agotando tu energía o estado de ánimo. Haz una lista de las actividades/tareas que realizas en un día típico. Luego decide si están nutriendo (N) o agotando (D) tu energía. Marca la casilla correspondiente y suma cada columna.

TAREA DIARIA	No hecho	Hecho

¿CÓMO PODRÍAS INTRODUCIR MÁS MOMENTOS DE CUIDADO EN TU VIDA?

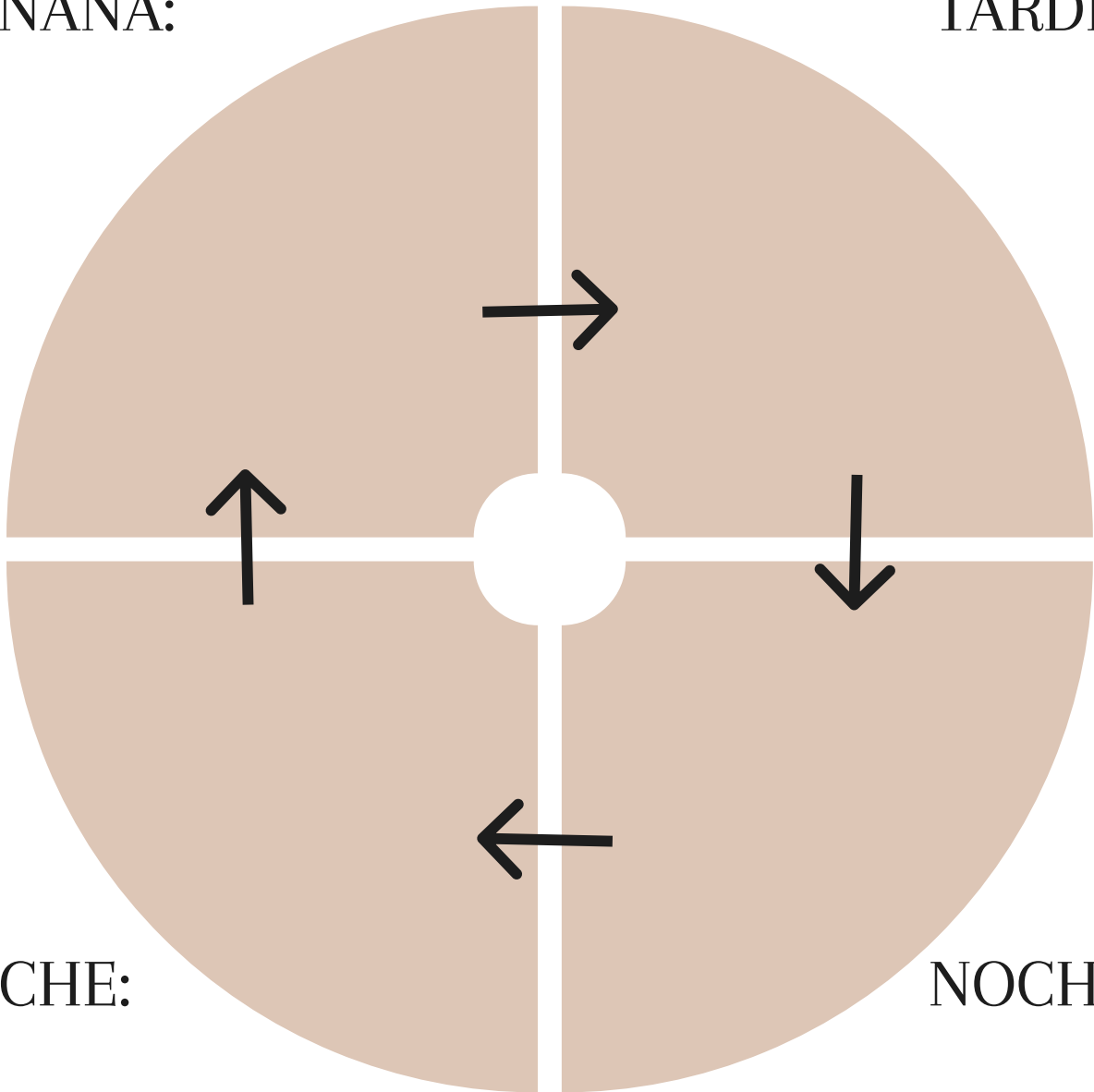
Mi día perfecto

PROYECTO

Visualiza tu día perfecto desde que te despiertas hasta que te acuestas.
Documenta cómo se ve ese día aquí.

MAÑANA:

TARDE:



NOCHE:

NOCHE:

AGORA VOCÊ PODE REFLETIR SOBRE SEU DIA PERFEITO E IDENTIFICAR
COISAS DELE QUE SÃO IMPORTANTES PARA VOCÊ. QUAIS TEMAS VOCÊ NOTA?

Autocuidado

IDEAS

MENTE

Comienza un archivo de elogios con las cosas buenas que las personas dicen sobre ti. Ve a observar las nubes. Acuéstate de espaldas, relájate y observa el cielo. Toma otro camino al trabajo. Presta atención completa a algo que sueles hacer en piloto automático. Programa cinco minutos de diversión. Haz una meditación de un minuto, siendo consciente de tus pensamientos y sentimientos. Haz una mini-depuración de tres cosas en tu armario. Desconéctate durante una hora.

CUERPO

Dedica diez minutos de atención consciente a tu cuerpo. Respira profundamente en tu abdomen e infla tu pecho y barriga. Agáchate y baila. Pon música y baila. Haz un poco de yoga y estiramientos. Corre o camina durante unos minutos. Planea desayunos, almuerzos y cenas saludables para la semana. Mírate amorosamente y sin juicio, desnudo. Toma un poco de sol (usando protector solar, si es necesario).

ALMA

Encuentra cinco cosas bonitas e inesperadas en tu camino al trabajo. Revisa tus emociones. Siéntate tranquilamente y di lo que estás sintiendo. Escribe tus pensamientos en un diario. Escribe 5 cosas por las que estás agradecido. Crea una conexión y conversa con alguien nuevo. Date un pequeño lujo. Pasa una hora solo haciendo algo que te nutra. Tómate un largo baño o ducha, ponte tu bata y lee.

Hora de
Dormir

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Sin pantallas antes de dormir
- Tomar un baño/ducha
- Diario
- Leer
- Meditar
- Bebida caliente
- Ejercicios de respiración profunda

- ¿Tengo un espacio personal para dormir?
- ¿La habitación está lo suficientemente fresca?
- ¿La habitación está lo suficientemente oscura?
- ¿El espacio es suficiente?
- Cortinas que oscurecen el ambiente
- Escuchar música relajante
- Sábanas limpias

[illegible]This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. On the left side, there is a vertical margin consisting of a series of small, evenly spaced rectangular boxes. The rest of the page is filled with horizontal lines, creating a standard notebook-like format for writing.

Control de sueño

[illegible]

Monitoreando

SUEÑOS

¿QUÉ SUCEDIÓ?

MIS EMOCIONES

PERSONAS EN EL SUEÑO

MI INTERPRETACIÓN/PENSAMIENTOS FINALES

Tiempo de
reflexión

Entendiendo

MIS PROBLEMAS

Cuando reconocemos nuestras dificultades, se hace mucho más fácil lidiar con ellas y entender por qué nos afectan de la manera en que lo hacen. Piensa en una situación que esté causando estrés en tu vida y toma control de ella al comprenderla.

SITUACIÓN

SENTIMIENTOS

PENSAMIENTOS

SÍNTOMAS FÍSICOS

COMPORTAMIENTOS

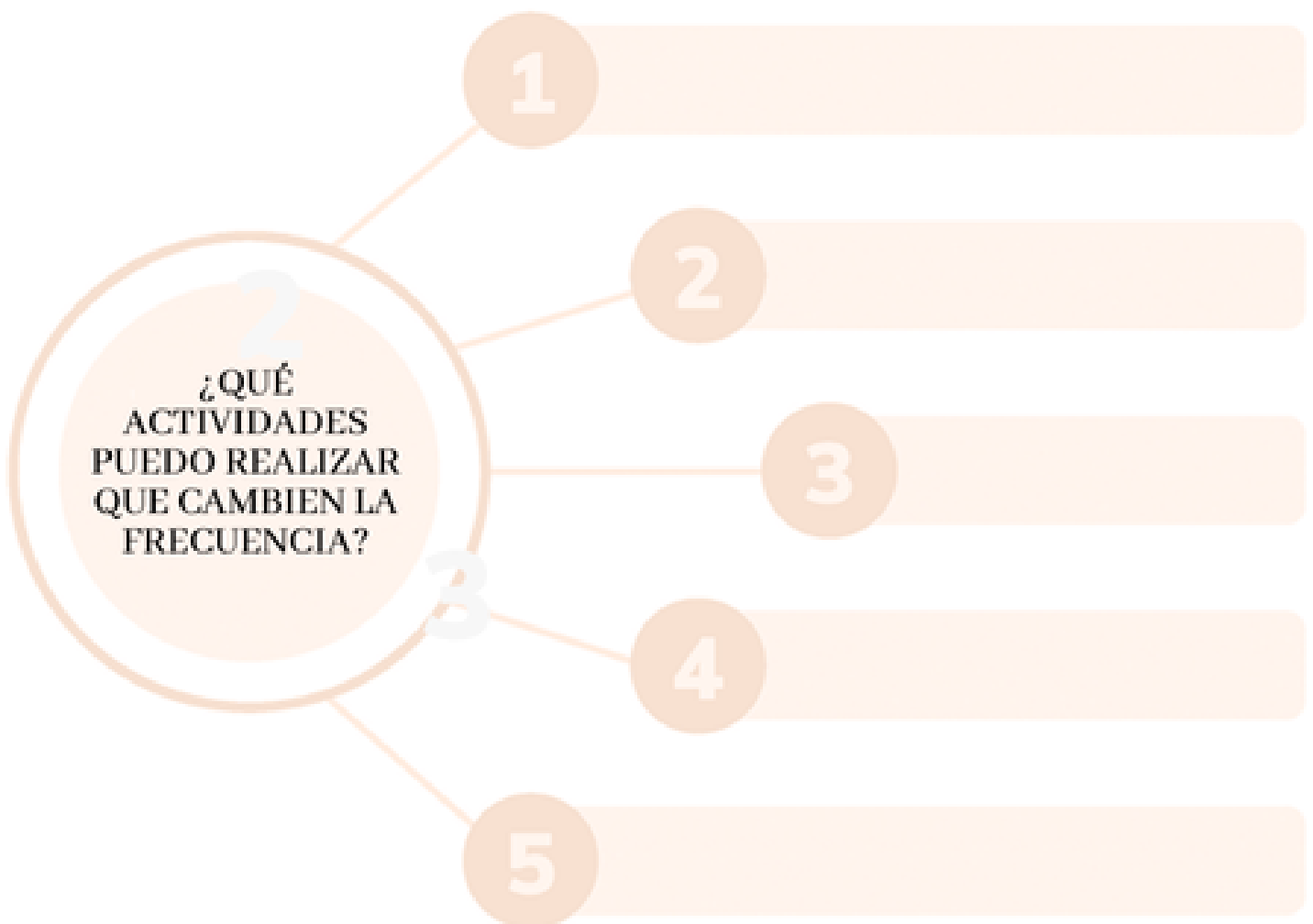
¿POR QUÉ ESTA SITUACIÓN ME AFECTA?

Cambia la frecuencia

Repensar sobre una situación perturbadora alimenta emociones de ira. Si, por ejemplo, tuviste un día difícil, repetir todo lo que salió mal durante toda la noche te mantendrá atrapado en ese evento y en el estado de frustración que causó. La mejor manera de calmarse puede ser cambiar la frecuencia de tus pensamientos y enfocar tu atención en otra cosa.

La mejor manera de cambiar de marcha mentalmente es distraerte con una actividad. Haz algo que requiera tu concentración y sea más desafiante que permitir que pensamientos enojados o negativos se inmiscuyan.

Algunos ejemplos pueden incluir escribir, organizar tus cajones, hacer una limpieza profunda en la cocina o jugar juegos de mesa con tus seres queridos. Encuentra algo para hacer que mantenga tu mente ocupada lo suficiente como para que no te obsesiones con el evento que te molestó. Date la oportunidad de calmarte.



30 días

DE GRATITUD

Expresar gratitud tiende a difundir sentimientos positivos, así que, durante los próximos 30 días, escribe una cosa por día por la cual estés genuinamente agradecido.

Él 1		Él tiene 16	
Él 2		Él tiene 17	
Él 3		Él tiene 18	
Él 4		Él tiene 19	
Él 5		Él tiene 20	
Él 6		Él tiene 21	
Él 7		Él tiene 22	
Él 8		Él tiene 23	
Él 9		Él tiene 24	
Él 10		Él tiene 25	
Él 11		Él tiene 26	
Él 12		Él tiene 27	
Él 13		Él tiene 28	
Él 14		Él tiene 29	
Él 15		Él tiene 30	

Métodos de Pensamiento Perjudiciales

Ser consciente de tus patrones de pensamiento habituales e inconscientes puede ayudarte a ser más intencional respecto al equilibrio de tu pensamiento.

FILTRO MENTAL

Concentrarse en solo un aspecto de una situación (generalmente negativo) mientras se ignoran los otros (positivos)

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Evaluar situaciones a través de las lentes de tus emociones actuales, donde tus emociones son interpretadas como hechos.

CATASTROFIZANDO

Exagerar una situación de manera negativa.

TODO O NADA

Pensamiento absoluto donde alguien se enfoca en un extremo e ignora el otro. No hay término medio.

SACANDO CONCLUSIONES PRECISAS

Interpretar un evento o situación negativamente sin evidencia que respalde tal conclusión. Luego, reaccionas a tu suposición. Dos tipos:

Lectura de la mente: Asumir que sabemos lo que otra persona está pensando o cuál es la lógica detrás de su comportamiento.

Pensamiento predictivo: Predecir resultados, generalmente sobreestimando emociones o experiencias negativas.

AMPLIFICACIÓN Y MINIMIZACIÓN

Ampliar los puntos positivos de los demás y desconsiderar los tuyos.

AMPLIFICACIÓN Y MINIMIZACIÓN

Amplificar los puntos positivos de los demás y desconsiderar los tuyos.

PERSONALIZACIÓN

Culparse innecesariamente por eventos negativos externos.

ETIQUETADO

Usar afirmaciones negativas y generalizadas para describirse a sí mismo o a los demás.

SOBREGENERALIZACIÓN

Interpretar un evento negativo aislado y transformarlo en una secuencia interminable de pérdidas y derrotas.

Monitoreo del ánimo

Jan	Fev	Mar	Abr
Mai	Jun	Jul	Ago
Set	Out	Nov	Dez

Nervioso



Triste



Feliz



Estresado



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Tiempo de
concentración—

Ten una intención

BLANCO

LA INTENCIÓN DE ESTE MES ES

¿CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO?

¿CÓMO QUIERES SENTIRTE?

¿DÓNDE QUIERES CONCENTRAR TU ENERGÍA?

NOTAS

Alcanza el objetivo

Elige dos áreas en las que te gustaría trabajar en los próximos meses. Escribe una meta SMART para cada una de ellas. Lista todas las acciones que necesitas para alcanzar tus metas.

ESPECÍFICO

¿Qué quieres hacer o qué quieres alcanzar?

REALISTA

¿Tus habilidades actuales son suficientes para alcanzar tu meta?

MENSURABLE

¿Cuándo sabrás que has alcanzado el objetivo?

TIEMPO

¿Cuándo exactamente planeas hacerlo?

META

S

M

A

R

T

META

S

M

A

R

T

5 Pasos para CREAR NUEVOS HÁBITOS

1: PRIORIZA (ENFOCA EN UN HÁBITO A LA VEZ)

Cuando se trata de comenzar un nuevo hábito, generalmente hacemos una lista larga de TODO lo que queremos hacer de manera diferente e intentamos cambiar todo de una vez. La clave para el éxito, en realidad, es enfocarse en una cosa a la vez. Elige los hábitos más importantes que desees implementar en tu vida y, en lugar de intentar comenzar todos el mismo día, concéntrate en comenzar uno a la vez y luego trabaja en la lista. Es fácil dejarse llevar por el deseo de hacer grandes cambios en tu vida, pero comienza pequeño y divide el hábito para hacerlo más fácil de alcanzar. Enfócate en un paso a la vez.

2: PREPARA (CREA UNA AGENDA PARA TUS NUEVOS HÁBITOS)

Cuando se trata de comenzar un nuevo hábito, generalmente hacemos una lista larga de TODO lo que queremos hacer de manera diferente e intentamos cambiar todo de una vez. La clave para el éxito, en realidad, es enfocarse en una cosa a la vez. Elige los hábitos más importantes que desees implementar en tu vida y, en lugar de intentar comenzar todos el mismo día, concéntrate en comenzar uno a la vez y luego trabaja en la lista. Es fácil dejarse llevar por el deseo de hacer grandes cambios en tu vida, pero comienza pequeño y divide el hábito para hacerlo más fácil de alcanzar. Enfócate en un paso a la vez.

3: SOCIO (VINCULA UN HÁBITO ANTIGUO CON UN NUEVO)

Una excelente y fácil manera de mantener un nuevo hábito es combinarlo con un hábito que ya tienes. Escribe las cosas que haces todos los días. Por ejemplo:

- Toma una taza de café
- Entra en la ducha
- Cepíllate los dientes
- Póntelo perfume
- Maquíllate
- Lava los platos
- Póntelo pijama
- Ve a la cama

A menudo descubrirás que muchos de estos hábitos son aquellos en los que no piensas mucho y simplemente haces. Este tipo de hábito puede ayudarte a incorporar tus nuevas prácticas. Por ejemplo, "Cuando lave los platos, voy a escuchar videos motivacionales." O "Después de mi desayuno, voy a preparar mi café." La frase "Primero/Después" puede ser útil. Por ejemplo, "Primero hago 100 abdominales, luego me voy a la ducha." Crear una conexión entre un hábito y otro te ayudará a mantener la consistencia.

5 Pasos para CREAR NUEVOS HÁBITOS

4: RECORDATORIO (CREA UN RECORDATORIO)

Un recordatorio es una parte importante para mantener los nuevos hábitos, ya que es el disparador que te impulsa a actuar. Un buen recordatorio facilita el comienzo, obligándote a prestar atención. Claro, hay notas adhesivas, alarmas y recordatorios en el calendario, pero ¿cómo más podrías recordarte a ti mismo de tomar acción?

Arriba mencioné usar tus hábitos diarios para ayudarte a mantenerte enfocado; la estrategia de los recordatorios es similar. Anota las cosas que suceden en tu entorno todos los días. Por ejemplo:

- Recibes una llamada telefónica
Escuchas a un perro ladrar
El cartero toca el timbre
Aparece un comercial en la televisión
Tu esposo te da un beso de saludo
La luna aparece en el cielo

Configurar un recordatorio ambiental puede ayudarte a recordar actuar. Por ejemplo, supongamos que quieras mostrar más aprecio por los demás. Usando la lista anterior, puedes elegir el recordatorio "Escuchas a un perro ladrar" y usarlo como una señal para elogiar a alguien o hacer algo amable por otra persona. Lo mejor es que los recordatorios ambientales no siempre son predecibles y pueden mantenerte alerta. Es una manera muy divertida de motivarte a hacer cambios positivos.

5: RECOMPENSA (LA RECOMPENSA QUE RECIBES POR REALIZAR LA ACCIÓN)

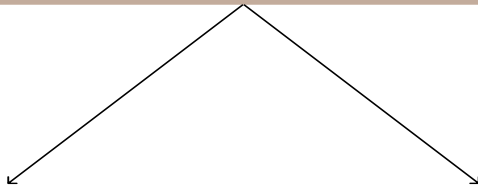
Mantenha o objetivo final em mente e aproveite as pequenas vitórias ao longo do caminho. Se você conseguir implementar bons hábitos, é importante comemorar. Quando algo faz você se sentir bem, seu cérebro reconhece o comportamento como prazeroso e estará mais inclinado a torná-lo uma ação automática porque faz você se sentir bem. Lembre-se do motivo pelo qual você quer manter esse hábito e do resultado se o fizer. Por exemplo, se você está trabalhando para perder peso e está mais perto de atingir sua meta, compre uma roupa nova. Sinta-se à vontade para se mimar.

Dê a si mesmo o merecido crédito pelo seu trabalho duro e divirta-se!

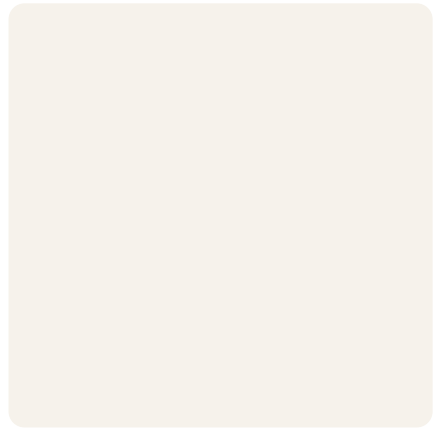
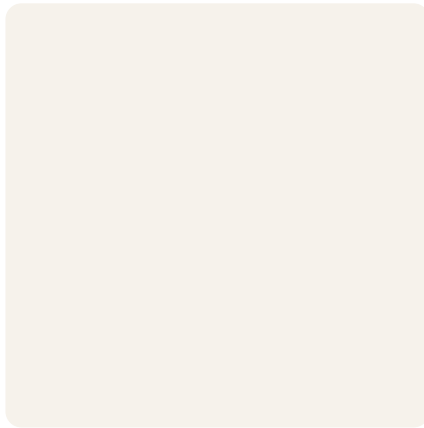
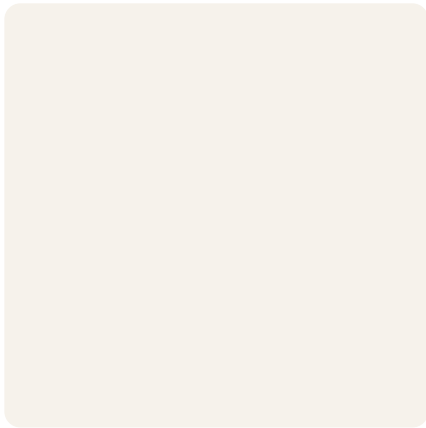
5 Pasos para CREAR NUEVOS HÁBITOS

PRIORIZA: ESCRIBE 5 NUEVOS HÁBITOS QUE QUIERES INCORPORAR EN TU VIDA

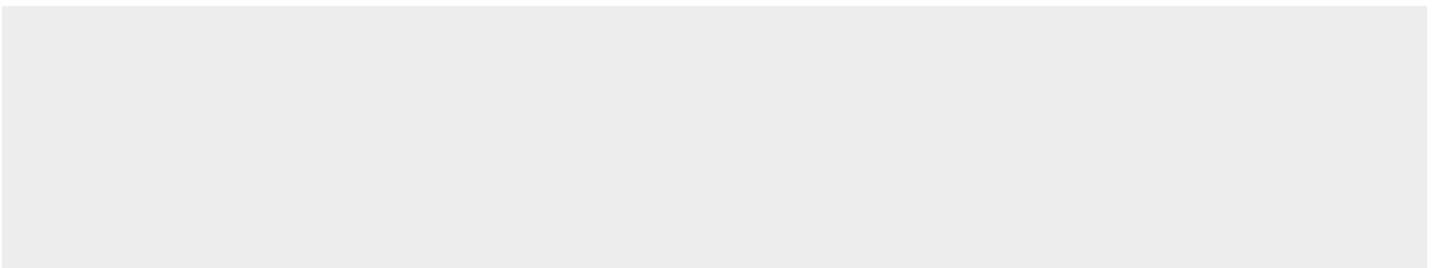
Nuevos Hábitos



```
graph TD; A[Nuevos Hábitos] --> B[ ]; A --> C[ ]; A --> D[ ]
```

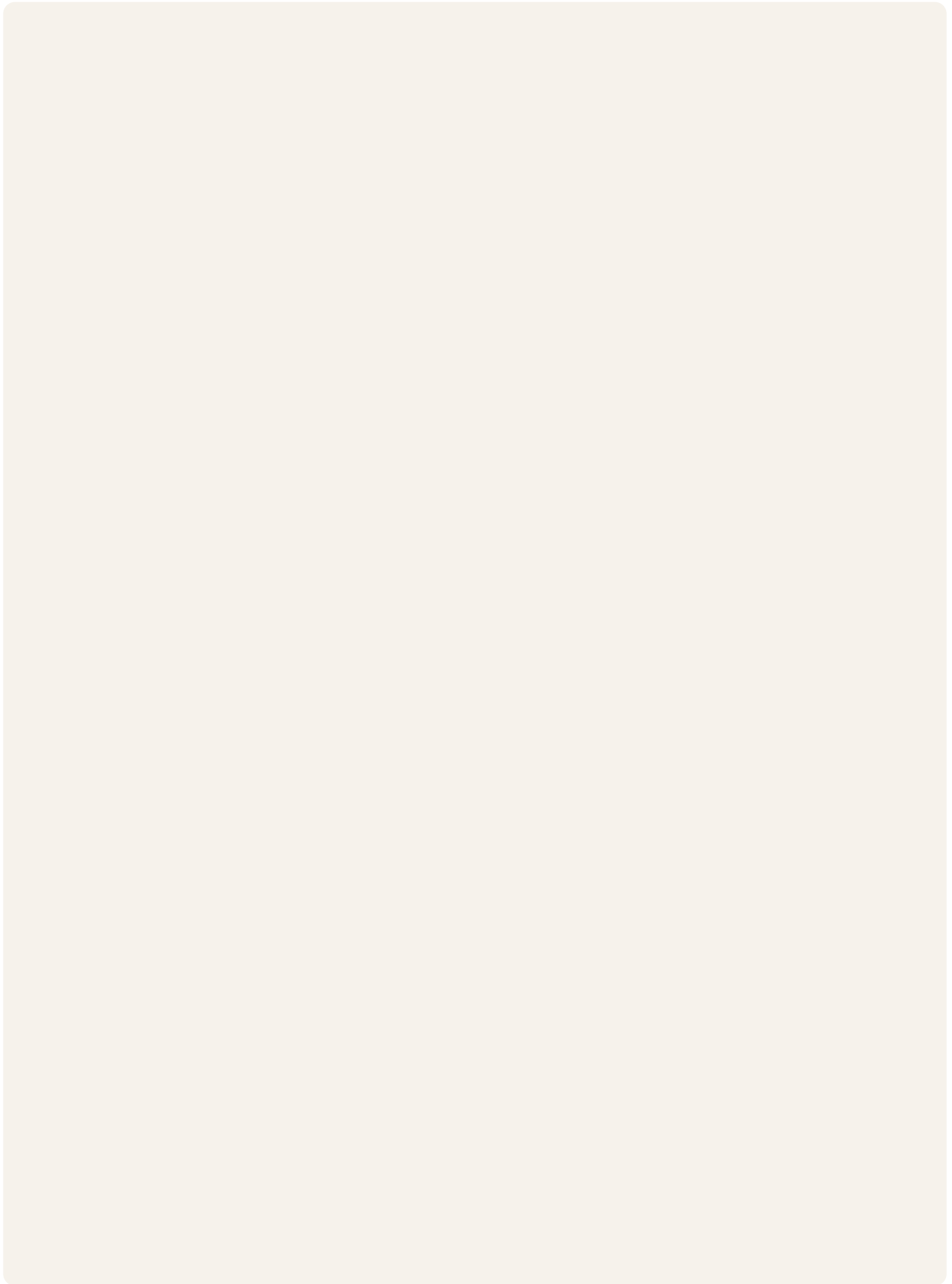


¿POR QUÉ NECESITO IMPLEMENTAR ESTOS NUEVOS HÁBITOS EN MI VIDA?



PREPÁRATE: ESCRIBE CÓMO VAS A PROGRAMARLO EN TU VIDA DIARIA

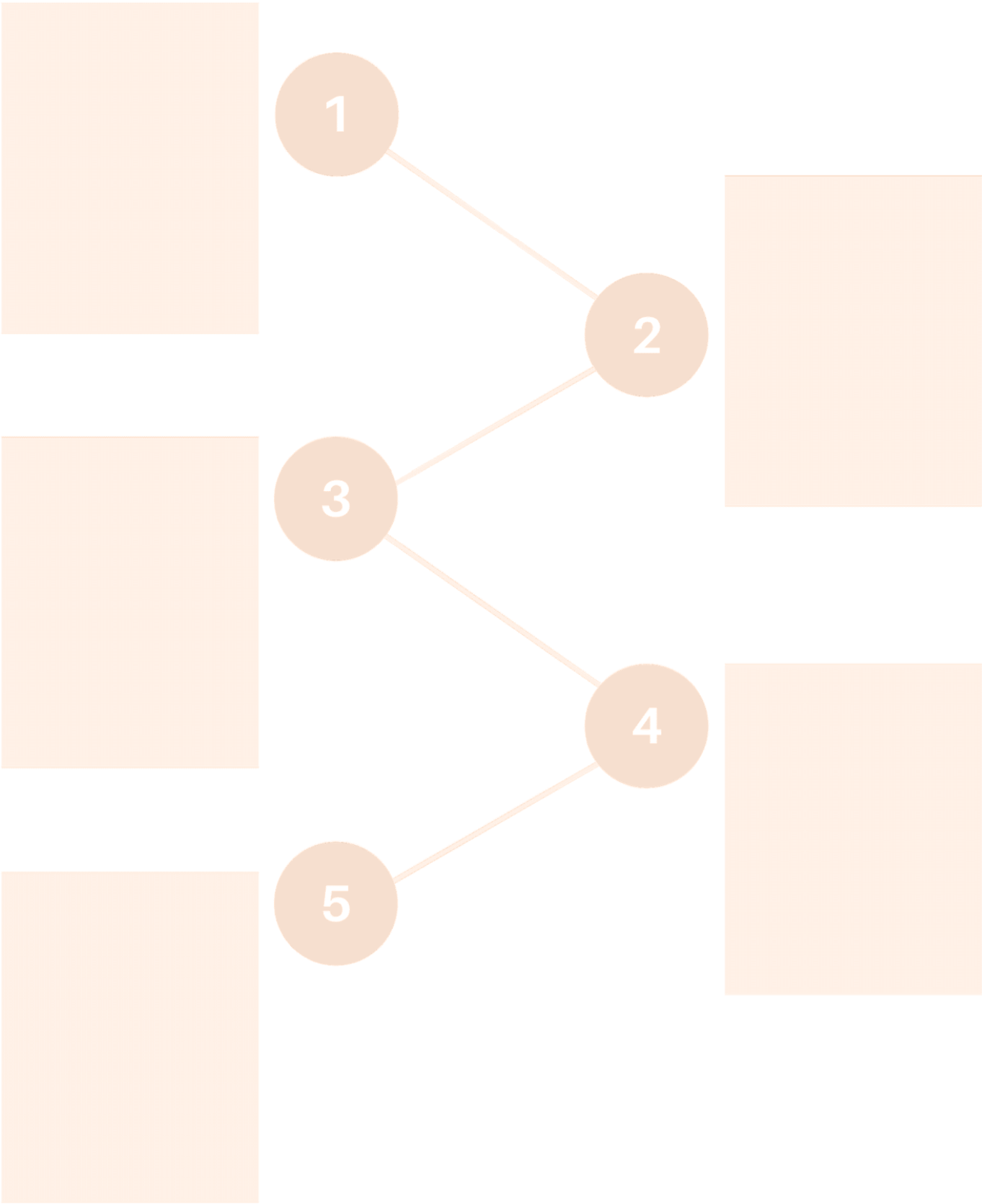
SOCIO: CREA UNA ASOCIACIÓN ENTRE UN HÁBITO QUE YA TIENES Y EL NUEVO HÁBITO



RECORDATORIO: ESCRIBE CÓMO TE VAS A RECORDAR DE TOMAR ACCIÓN.

A large, empty, light beige rectangular area with rounded corners, intended for writing. It occupies the central portion of the page, below the instruction and above a thin beige footer bar.

PREMIO: ESCRIBE 5 RECOMPENSAS PARA CADA UNO DE TUS
NUEVOS HÁBITOS DESEADOS.



Control de

Jan

Fev

Mar

Abr

Mai

Jun

Jul

Ago

Set

Out

Nov

Dez

[illegible]