


Parenting Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Each morning or evening, rate your mood, energy, and patience on the 1-10 scales
 - Check the quality time box if you had focused, phone-free time with your child today
 - In the writing area, start with the highlight prompt — the best moment of the day
 - Use the extra prompts (milestone, proud moment, behavior notes, gratitude) as needed
 - Re-read past entries weekly to notice growth, patterns, and what to repeat



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:

Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:

Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:

Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayuda y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:

Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:

Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:

Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayuda y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energía (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de paciencia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad:



Momento destacado del día *(el momento que hizo que hoy valiera la pena)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Momento de orgullo *(que hizo alguien de la familia hoy que te lleno de orgullo, grande o pequeño)*

Notas de comportamiento *(comportamiento difícil? que ayudo y que no?)*

Gratitud por mi hijo/a *(que hizo tu hijo hoy que te saco una sonrisa o te lleno de gratitud?)*
