



# Introducción a SEL: autocontrol

Receptor de notas

## MI META MÁS GRADE ES...

HORA DEL DÍA	POSIBLE DISTRACCIÓN	¿Cómo te controlarás? ¿Qué harás en lugar de dejarte llevar por la distracción?
<b>6AM-9AM</b>	No tengo ganas de despertarme, así que oprimo el botón de repetición o le digo a mi tutor legal que me deje dormir más tiempo.	
<b>9AM-12PM</b>	Mi mejor amigo me llama para chismear sobre otras personas y quiere que nos veamos más tarde.	
<b>12PM-3PM</b>	Tengo ganas de tomarme una siesta, aunque anoche dormí 8 horas.	
<b>3PM-6PM</b>	Quiero descansar y meterme a TikTok para pasar unas horas viendo videos divertidos.	