

CUIDANDO DE MI EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Etiquete los problemas como grandes o pequeños.
- Nombra tus emociones.
- Respira profundamente o piensa en un lugar tranquilo.
- Juega al aire libre y disfruta de la naturaleza.
- Escucha música que te haga sentir bien.
- Habla con un adulto de confianza sobre cómo te hace sentir el cambio.
- Aprende de los cambios.
- Haz tu mejor esfuerzo y nunca te rindas.
- Celebra tu crecimiento.