

Luchando con el estrés

9/sep/20

Actividad #3

Situaciones que me estresan
que NO puedo cambiar porque
NO dependen de mí

- Sonidos como ladridos y
carros

- Problemas familiares

- Poca movilidad en casa o
espacio pequeño

Situaciones que me estresan
que SÍ puedo evitar o cambiar

- El calor en un lugar

- La sociedad en un ambiente

Actividades que me gustan
ejercicios, arte, pasatiempos,
entretenimiento, etc.

- Cantar - Yoga

- Baile - Videjuegos

- Limpieza - Charlas

- Pintar - Cocinar

- Dibujar - Origami

- Leer