

TRASFERENCIA –SEMANA 7:

1. Observa atentamente los dibujos y practica los siguientes ejercicios de relajación 10 segundos cada uno:



2. Luego realiza la siguiente actividad. Puedes escribirla en el cuaderno, imprimirla o resolverla en línea.

- Observa la siguiente receta y las tarjetas con información. Une con una línea cada tarjeta con el ingrediente que le corresponde.

**Receta para cuidar
TU **SALUD MENTAL****