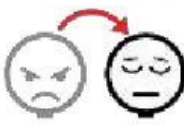
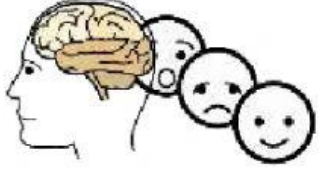


TEMA: CONVIVIENDO CON EL ESTRÉS – RESPIRA		
Pinta el recuadro o los  con la respuesta con la que te identificas		
   		
¿PUEDO USAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA AYUDAR A CALMARME?		
SI PUEDO	NO PUEDO	
 	 	
  		
¿QUÉ LOGRAMOS SI TRANQUILIZAMOS NUESTRO ENOJO O ESTRÉS?		
GRITAR	NO LASTIMAR	FINGIR QUE ESTAMOS BIEN
 	 	 
   		
¿ALGUNA VEZ HAS REALIZADO EJERCICIOS PARA CALMAR TU MENTE Y TUS EMOCIONES?		
SI LO HICE	NO LO HICE	
 	 	