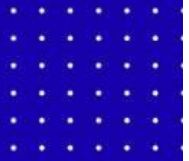


Ejercicios



MI PLAN CONTRA EL ESTRÉS



Crea un plan personal. Completa:

Cuando estoy estresado/a voy a...

- dormir...
- organizar...
- hacer...
- evitar...
- hablar con...
-

¿Qué más puedes hacer?

¿Qué haces cuando te sientes estresado? ¿Qué te ayuda?

