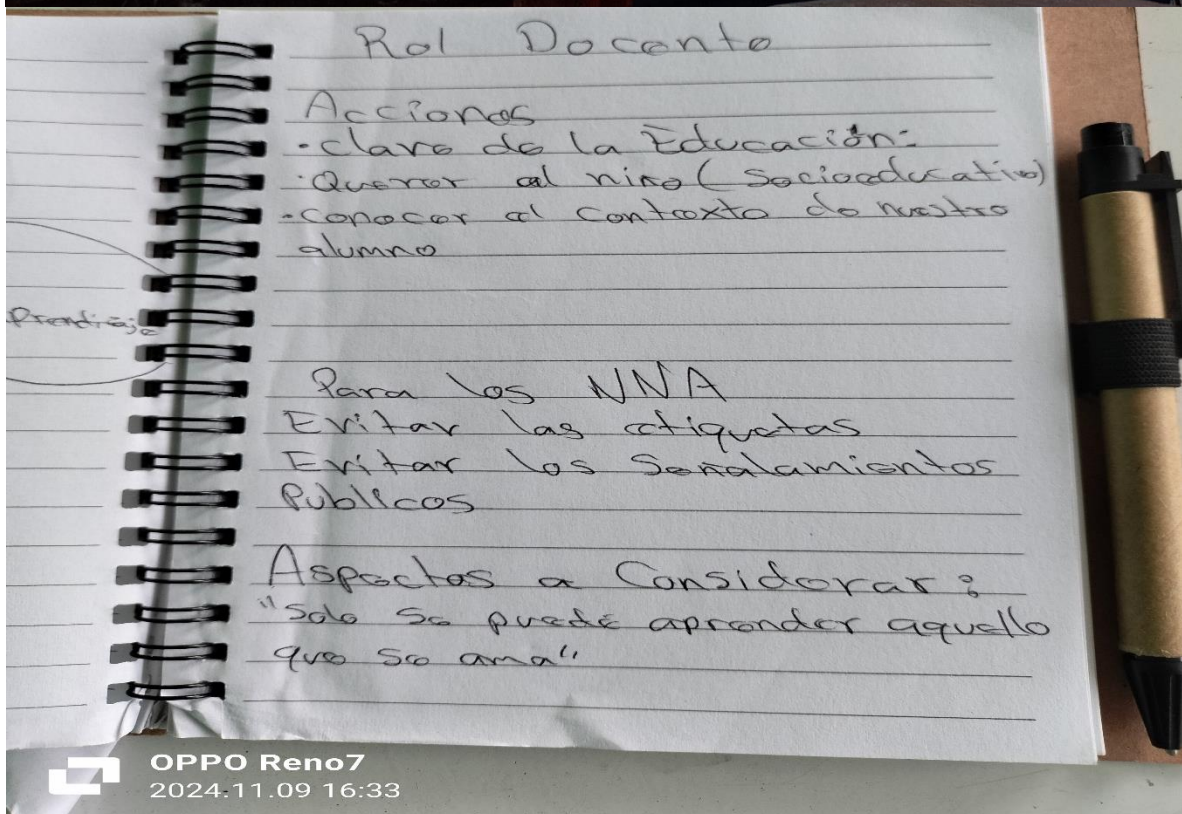
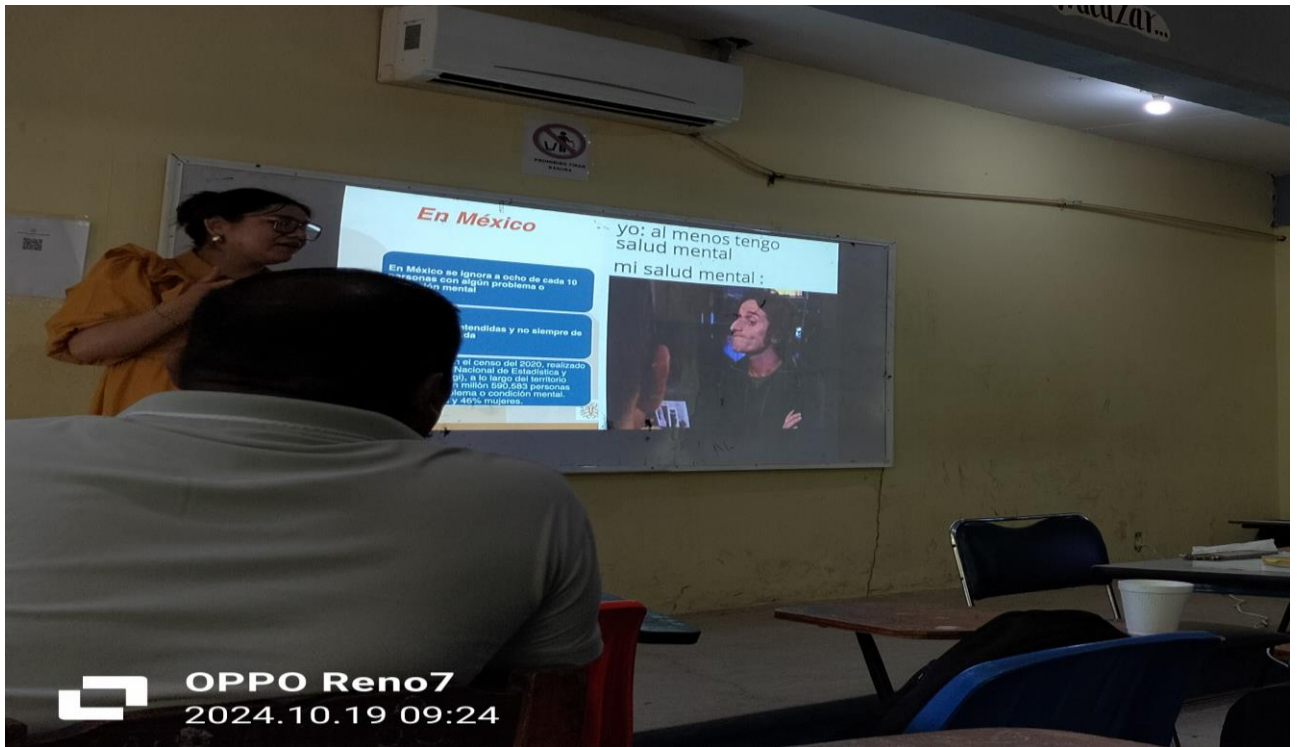




# Actividad

Sobre cabeza  
¿qué me hace falta?

Poner Pensamiento

Y ahora  
Como lo hago  
(Estrés)

acciones  
cuidado

cantar  
bailar

acción autocuidado

Comer Sano

ansiedad  
frustración ← Emoción que  
experimento

Herramientas  
con las que  
contamos

comprensión

relajación

autocuidado

Comer Sano

