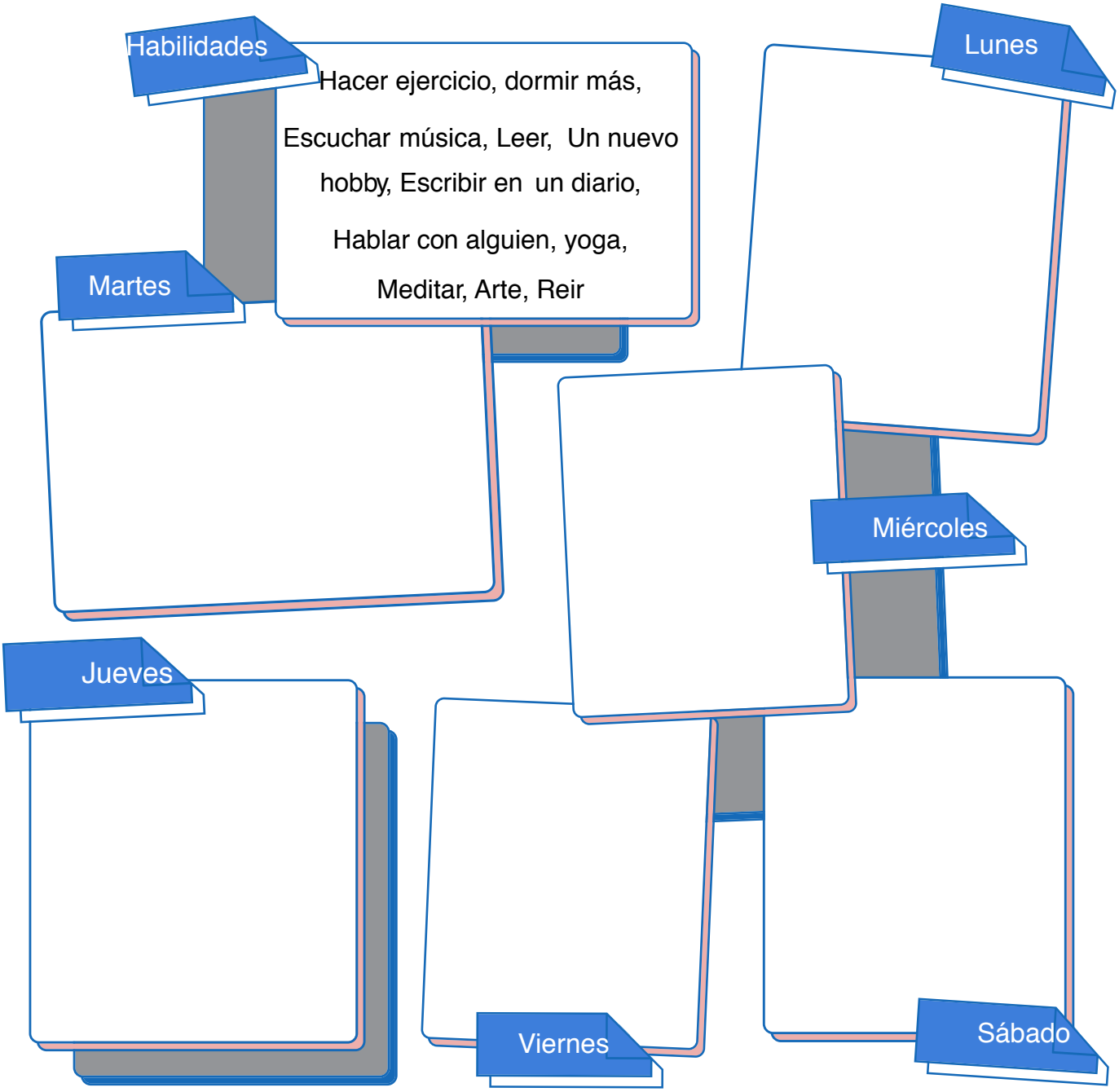
Nombre _____ Fecha _____ Profesor _____

HABILIDADES POSITIVAS PARA ENFRENTAR SITUACIONES

UN DIARIO DE AFRONTAMIENTO

Elija 2 elementos de la lista a continuación para controlar el estrés y mejorar su salud mental. Practica durante la semana y escribe o dibuja cada día lo que hiciste.



Escribe unas oraciones sobre como usted sintió después de usar estos habilidades.

_____

_____

Erika's Lighthouse
COPYRIGHT © 2021, ERIKA'S LIGHTHOUSE
ERIKASLIGHTHOUSE.ORG