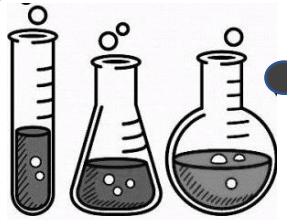
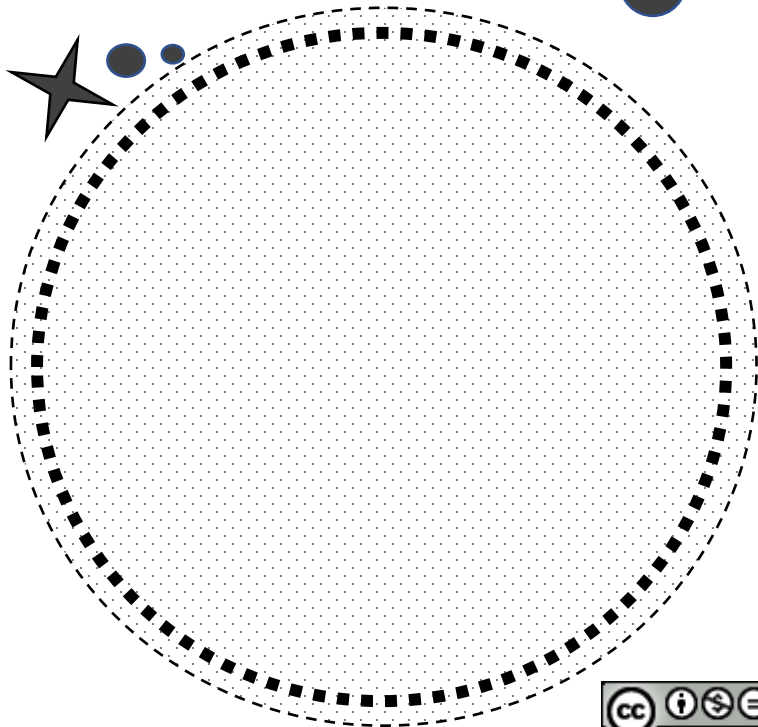


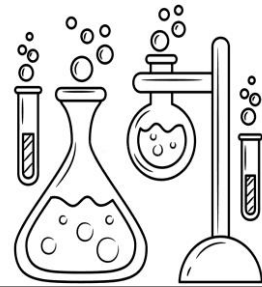
Mi fórmula de las emociones



¿Cómo te sientes hoy?



Mis ingredientes:



Caminar

Escuchar una canción

Pensar en otra cosa

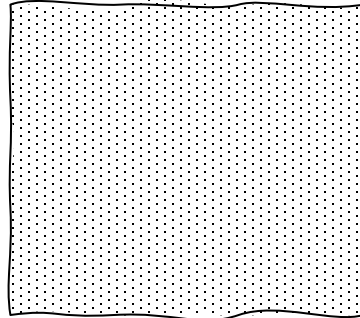
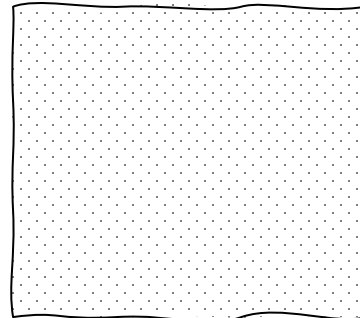
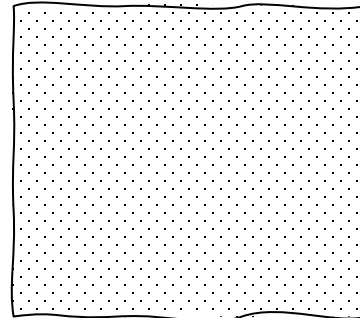
Respirar en 4 tiempos

Leer un libro

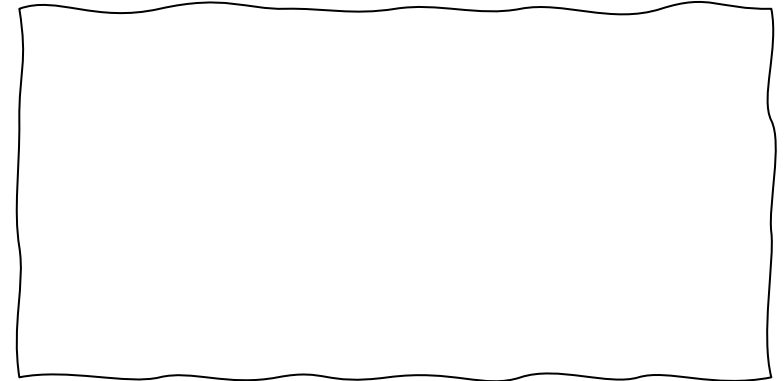
Hablar lo que te preocupa

Dibujar

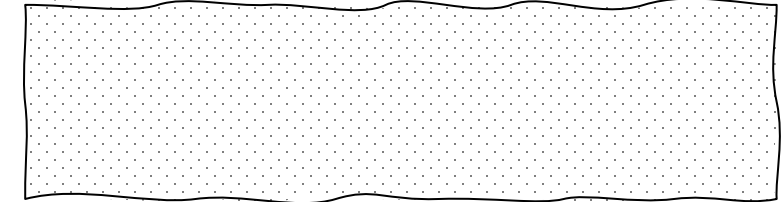
¿Qué otros ingredientes puedes agregar a tu fórmula?



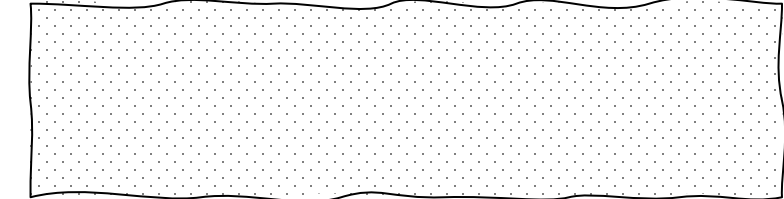
¿En qué momentos podré usar estos ingredientes?



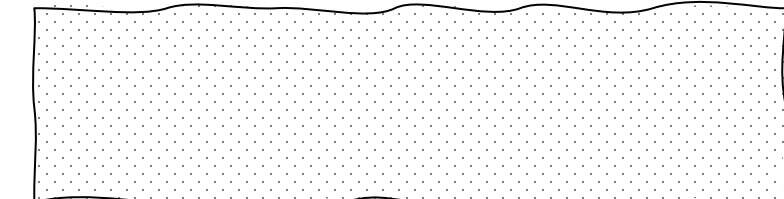
¿Qué quiero que se cumpla?



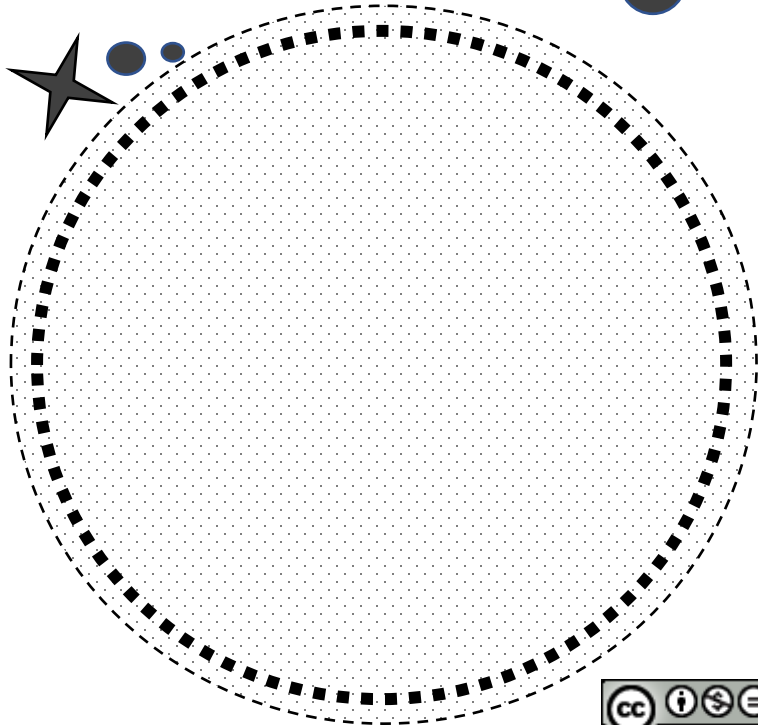
¿Qué ingrediente me da tranquilidad?



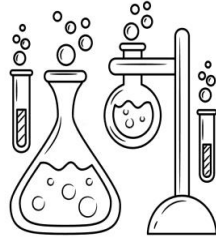
¿Qué me hace feliz?



Mi fórmula de las emociones



Mis ingredientes:



¿Qué otros ingredientes puedes agregar?

Actividades de Orientación y consejo de curso / Profesor(a):

¿En qué momentos podré usar estos ingredientes?