



Autorreflexión para desestresarse

Dibujo de visualización "vamos a nuestro lugar feliz"

Lugar cómodo

Comida favorita

Música / Canción / Álbum favorito

Juguete / juego favorito de la infancia

Familia

Amigos

Alguien a quien mires también

Un lugar que le gustaría visitar

Dibujar la comunidad significa para ti

Buena memoria

Escribir

5 cosas que te hacen feliz

3 personas a las que puede enviar mensajes de texto, llamar o enviar un correo electrónico,

3 declaraciones positivas sobre nosotros mismos

3 palabras que te recuerdan la fuerza