



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

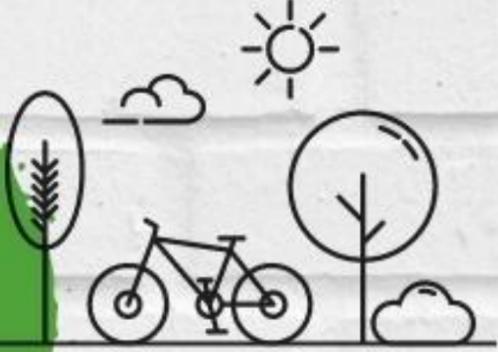


Chek List Emocional

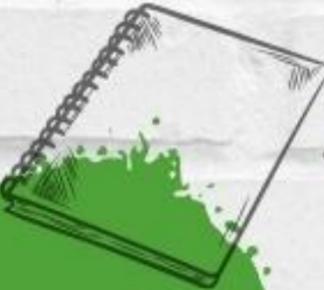
Qué puedo hacer cuando me siento Frustrad@



Meditar



Parcha en un lugar que te genere tranquilidad



Escribe en un cuaderno, cómo te sientes y el por qué de ese sentimiento



Busca actividades que te distraigan, como: cantar, pintar, etc.

#HABLAR LO CURA





El futuro es de todos

Gobierno de Colombia



Chek In Emocional

Hoy quiero...

Dormir todo el día

Despertarme temprano y tener un día "productivo"



Parchar todo el día con mis amigos

No quiero hacer nada

#HABLAR LO CURA

