



**Valora positivamente lo bueno que tienes en tu vida.**  
Propuesta: dedica 5 minutos a recordar dos buenos momentos del día (un paseo por el parque, una buena comida, una conversación, unas risas, un rayo de sol...)



**Valora positivamente lo bueno que tienes en tu vida.**  
Propuesta: dedica 5 minutos a recordar dos buenos momentos del día (un paseo por el parque, una buena comida, una conversación, unas risas, un rayo de sol...)



**¡TÚ VALES MUCHO!**  
Quiérete y acéptate como eres.  
Con tolerancia, humor y amor.



**Practica habilidades para la vida: La comunicación ASERTIVA te ayudará a expresar con claridad lo que sientes u opinas y a poner límites, respetando también a la otra persona. ¡Gana confianza!**



**¡TÚ VALES MUCHO!**  
Quiérete y acéptate como eres.  
Con tolerancia, humor y amor.



**¡TÚ VALES MUCHO!**  
Quiérete y acéptate como eres.  
Con tolerancia, humor y amor.



**¡TÚ VALES MUCHO!**  
Quiérete y acéptate como eres.  
Con tolerancia, humor y amor.



**Practica habilidades para la vida: La EMPATÍA nos ayuda a conectar con las necesidades de las demás personas y poder comprenderlas mejor. Facilita las relaciones sociales y ayuda a construir una sociedad mejor. ¿Te apuntas?**



**Toma conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando**



**Practica habilidades para la vida: La comunicación ASERTIVA te ayudará a expresar con claridad lo que sientes u opinas y a poner límites, respetando también a la otra persona. ¡Gana confianza!**



**No tengas miedo de llorar y sentir. Todas las emociones son válidas y nos ayudan a avanzar. Si en algún momentos sientes que es demasiado para ti, habla con alguien y pide ayuda.**



**Busca espacios para relajarte mentalmente ¡DESCONECTA!**



**No tengas miedo de llorar y sentir. Todas las emociones son válidas y nos ayudan a avanzar. Si en algún momentos sientes que es demasiado para ti, habla con alguien y pide ayuda.**



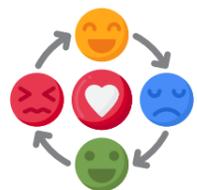
**Intentar ir resolviendo los problemas que te vayan surgiendo. Confía en que encontrarás la manera de solucionarlos o llevarlos mejor. Y si no puedes, pide ayuda.**



**Unos días triste, otros alegres, algún rato con rabia...¡Es normal! Todas las emociones tienen algo que decirte. Aprende a identificar tus emociones y como afrontarlas.**



**Intentar ir resolviendo los problemas que te vayan surgiendo. Confía en que encontrarás la manera de solucionarlos o llevarlos mejor. Y si no puedes, pide ayuda.**



**No tengas miedo de llorar y sentir. Todas las emociones son válidas y nos ayudan a avanzar. Si en algún momentos sientes que es demasiado para ti, habla con alguien y pide ayuda.**



**Practica habilidades para la vida: La EMPATÍA nos ayuda a conectar con las necesidades de las demás personas y poder comprenderlas mejor. Facilita las relaciones sociales y ayuda a construir una sociedad mejor. ¿Te apuntas?**



**Que el estrés no te amargue la vida: Aprende a decir NO. Intenta compensar con actividades placenteras. Un poco de ejercicio físico, algo de relajación, una charla con amigos/as, dormir bien...**



**Que el estrés no te amargue la vida: Aprende a decir NO. Intenta compensar con actividades placenteras. Un poco de ejercicio físico, algo de relajación, una charla con amigos/as, dormir bien...**



**Apóyate en la gente que te rodea. Déjate ayudar y recuerda que tu también te sientes mejor cuando ayudas a tus familiares y amistades.**



**CONECTA CON LOS DEMAS.**  
Cuida las relaciones. Habla con tus seres queridos, visita a tus amigos, interésate por tus vecinos/as. Comparte juegos, paseos o un café. Comparte lo que sientes.



**Apóyate en la gente que te rodea. Déjate ayudar y recuerda que tu también te sientes mejor cuando ayudas a tus familiares y amistades.**



**CONECTA CON LOS DEMAS.**  
Comparte lo que sientes, contar lo que te pasa te puede ayudar a afrontar mejor los problemas. Pide ayuda a las personas con las que tienes confianza.



