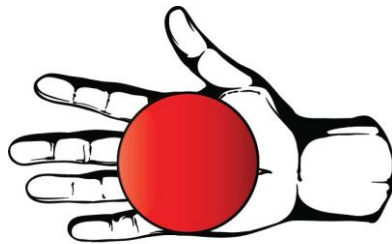
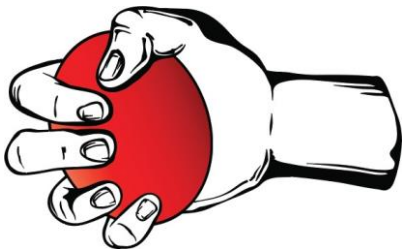




Estación 1

- 1 Aprieta la pelota durante 3 segundos.
- 2 Suelta la pelota y libera cualquier tensión.



Estación 2

- 1 Piensa un pensamiento positivo.



2



Estación 3

- 1 Huele la flor [molinete].
- 2 Sopla la flor [molinete].





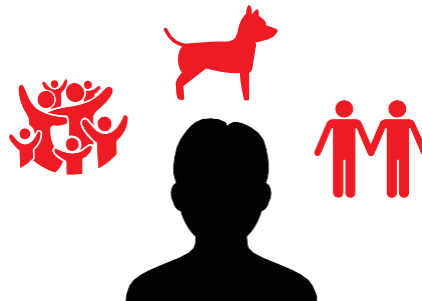
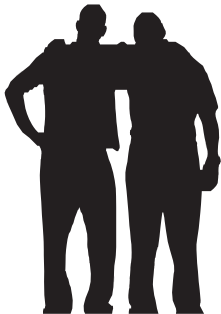
Estación 4

- 1** Intenta un par de estiramientos. **2** ¿Cómo te sientes?



Estación 5

- 1** Apoya a otros y otras. **2** Busca tener apoyo de los y las demás.



Estación 6

- 1** Elige las estrategias que más te gustan. **2** Usa las estrategias en tu vida diaria.

