

Serena está creando un plan de exposición para ayudarle con su ansiedad. Síguela mientras da sus pasos, evalúa sus niveles de ansiedad para esos pasos y piensa en recompensas para el progreso.

Paso

Serena le pide a su compañera de clase, Rita, a la que no conoce bien, que le preste un lápiz.

Serena le pide a su buena amiga Joana que le preste un lápiz.

Serena invita a Rita a una pijamada

Serena le pregunta a Rita si quiere ir a su casa para ver una película juntas

Serena le manda a Rita un meme gracioso

Serena se une al resto de los amigos de Rita durante el almuerzo y hace conversación con el grupo

Serena platica amigablemente con Rita durante los descansos

Serena se sienta junto a Rita durante el almuerzo.