



Con Quién Hablar de mis Miedos y Preocupaciones

Cuando tu ansiedad aumente en el futuro, utiliza las habilidades de afrontamiento que has aprendido en LUNA e intenta elaborar un nuevo plan de misión para este miedo o preocupación. Si sigues sintiéndote muy ansioso, deberías hablar con un adulto en quien confíes, ¡porque ellos pueden ayudarte! Escribe en el recuadro siguiente los nombres de los adultos con los que puedes hablar de tus miedos y preocupaciones cuando surjan en el futuro.

