



# Planear Para el Futuro

**Has trabajado mucho para superar tu ansiedad. Aunque sientas que puedes ser valiente en cualquier situación, es bueno planificar cómo vas a afrontar la ansiedad en el futuro. Con la ayuda de tus padres, responde a las siguientes preguntas para elaborar un plan que te permita seguir avanzando en el futuro!**

1. ¿Cuáles son algunos de los miedos y preocupaciones en los que quieres seguir trabajando? ¿Hay algún objetivo en el que no hayas tenido tiempo de trabajar pero que todavía quieras hacer?

2. ¿Va a ocurrir algo pronto que pueda causarte ansiedad?

3. ¿Cómo vas a abordar estos objetivos? ¿Necesitas hacer un plan de misión?

