


Reflexionar Sobre Mis Progresos

Tómate un tiempo para reflexionar sobre dónde empezaste y cuánto has avanzado respondiendo a las siguientes preguntas. Habla con tus padres para que también te ayuden a reflexionar sobre tus progresos. Después, ¡celebra lo increíble que eres!



Vuelve a mirar la lista de miedos y preocupaciones que creaste al principio del programa. ¿Cuáles eran?

¿Cómo han cambiado esos miedos y preocupaciones para ti?

¿Qué has podido hacer durante el programa de lo que estés realmente orgulloso/a?

Good
JOB!!

¿Qué puedes hacer ahora que no podías hacer al principio del programa?

¿Qué habilidades aprendiste que puedes utilizar para controlar tu ansiedad?