

Reflexionar Sobre Mis Progresos

Con la ayuda de tus padres, tómate un tiempo para recordar dónde empezaste y hasta dónde has llegado utilizando la hoja de trabajo que aparece a continuación. Después, ¡celebra lo increíble que eres!

LVuelve 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?

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

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

Good
JOB!!