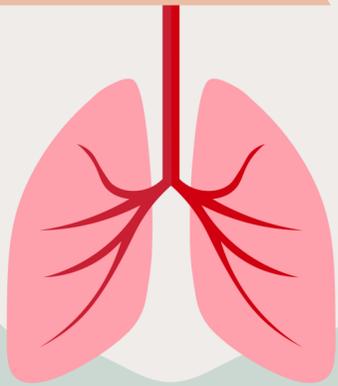




# Cuando te sientes Ansioso

Técnicas de respiración



Cuida tu rutina de sueño



Haz una pausa



Disfruta la naturaleza



Escribe, dibuja, ¡crea!



Está bien pedir ayuda



It's okay to ask for help

Mantente activo/a

