

PROBLEMAS

CRISIS

PÉRDIDAS

ENFERMEDAD

FRACASOS

FRUSTRACIÓN

SOLEDAZ

RESILIENCIA

ECOESCUELA
LA MADRAZA

Toma conciencia de tus emociones y sentimientos.
Exprésalos e incorpora el **humor** a tu vida.

Apóyate en tus seres queridos y **cuídalos** ofreciéndoles tu tiempo y tu cariño.

Disfruta al aire libre y saborea todo lo que la **naturaleza** nos aporta.

Usa medios de **transporte no contaminantes** y realiza un **consumo responsable**: compra en el comercio local y practica las 3R.

Cuídate. Una buena alimentación, el ejercicio físico y el descanso mejoran tu salud.

No te aísles, **comúnicate**; mejor si es en persona.

No te creas todo lo que te dicen. **Contrasta** y verifica la información.
Sé crítico/a con las redes sociales.

Siempre **puedes aprender** nuevas habilidades: busca estrategias más eficaces y pide ayuda.

El esfuerzo y la **perseverancia** te ayudan a crecer. Las dificultades y los **errores** son normales en el aprendizaje.

Ábrete a nuevas experiencias. Incluye la creatividad y la solidaridad en tu vida.