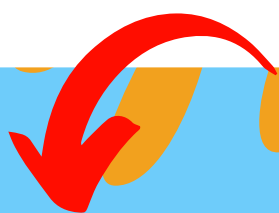


# **HÁBITOS SALUDABLES EMOCIONALES EN VERANO**

**1**

Planifica una rutina que te permita hacer las cosas de forma relajada.



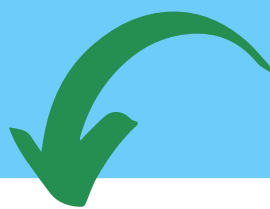
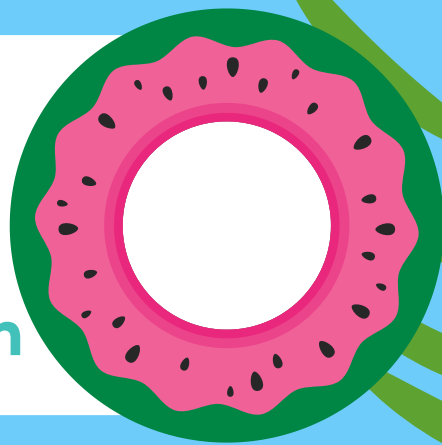
Tómate tus tiempos para ti y despierta así tu creatividad.

**2**



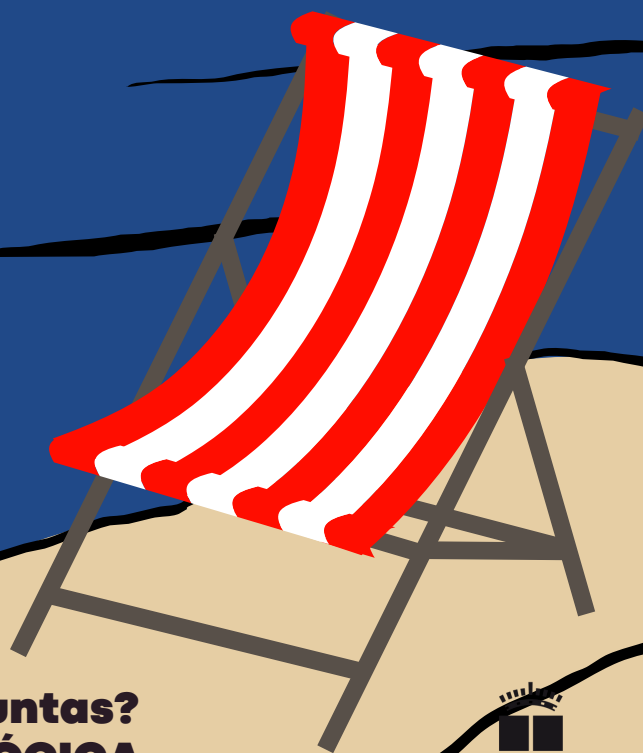
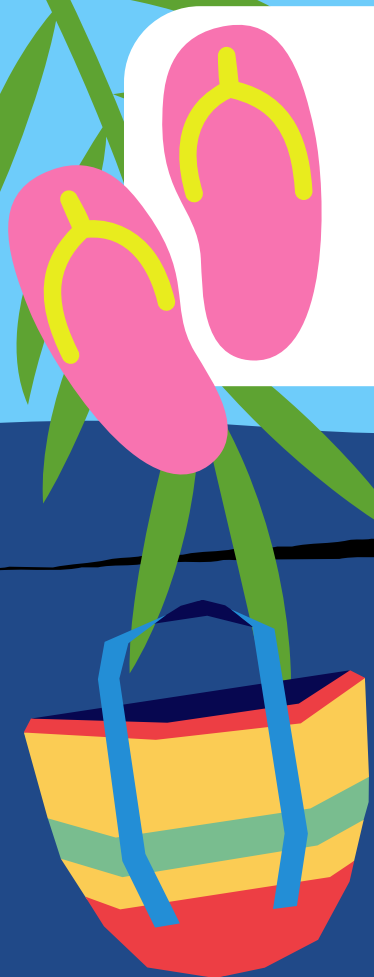
**3**

Relaciónate de forma sana con tu gente y comparte espacios seguros de comunicación



Apúntate a alguna clase o curso de verano donde aprendas un hobby nuevo

**4**



¿Tienes más preguntas?  
**ASESORÍA PSICOLÓGICA**

[psicologica@imagina.aytoalcobendas.org](mailto:psicologica@imagina.aytoalcobendas.org)