

Name: _____

Date: _____

Estrategias Para El Manejo Emocional

K A D N U F O R P N O I C A R I P S E R F N V X
D H A N J A G Z R S S H K A W F Z W V A G I G C
B S T R I B I R C S E Y I F Y A S G M C S T R U
E E B L N S A A K B N P C A S C I I U J C Y U P
N R T O N E O M W G A B G H N A L S J D Y Z P U
E P F W Y M K I F R M O P V C I P V E W I J O C
S O D T H G Y S E D Y P K I A J R I N O S N L D
T S B O E L Y T F D K Z S N K H Z C N C P P F E
I I G P Z G A A Z W K U K R I E R O F T C C G U
R T T N B M T D P F M Q M K J U G A R C A M F G
A I U G O O H E M V J K E G M P P O C C M R A Y
R V S R A O T S U O C M D D C B H Q P P I P Y X
S O A I W I M P A C S I I C O Y A E M N N K M S
E F X Y M P Y I W A A I C Z C I T I I R A R E C
S J T I T G P S V L T B A L I S G Z L F R T D N
A C E K O A V F K I E V M E N T B Y F A H D I A
L H Y R R S A Q T Z M D E E A I A H F D R O T T
U U P E C F X J R A R T N R R P P Z I N B R A U
C S T W Q I G X U R A X T W D O N B I Y C M C R
I W W J J V C T X M E T O W M O U W M I E I I A
L M D N V V T I S C R O S U N J G U K W Z R O L
E W T W B M S W O E C S U E A U S R L P C R N E
P N H P Z A D Y L C O M E R S A L U D A B L E Z
I C M E H Q V O B V L Q P C U K C G C S V Y V A

RESPIRACION PROFUNDA
SER POSITIVO
AMISTADES
VOCALIZAR
DIBUJAR
DORMIR
GRUPO
YOGA

COMER SALUDABLE
CREAR METAS
EJERCICIO
ESCRIBIR
FAMILIA
MUSICA
JUGAR

AROMATERAPIA
MEDITACION
ESTIRARSE
CAMINAR
TERAPIA
PINTAR
LEER

MEDICAMENTOS
NATURALEZA
PELICULAS
COCINAR
BAILAR
POESIA
REIR