

ACTIVIDAD 3



LAS ALARMAS DE MI CUERPO

¿CÓMO VAMOS A TRABAJAR?



Puedes hacer la actividad:

- ☐ solo/a
- ☐ en pareja
- ☐ o en pequeño grupo



Tu profesor o profesional
te explicará cómo hacerla
y te ayudará si lo necesitas.



Tienes tiempo suficiente:

20–30 minutos



No tengas prisa.

Escuchar a mi cuerpo me ayuda a cuidarme mejor.



Escuchar a mi cuerpo me ayuda a cuidarme mejor.



ACTIVIDAD 3: LAS ALARMAS DE MI CUERPO

¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?

