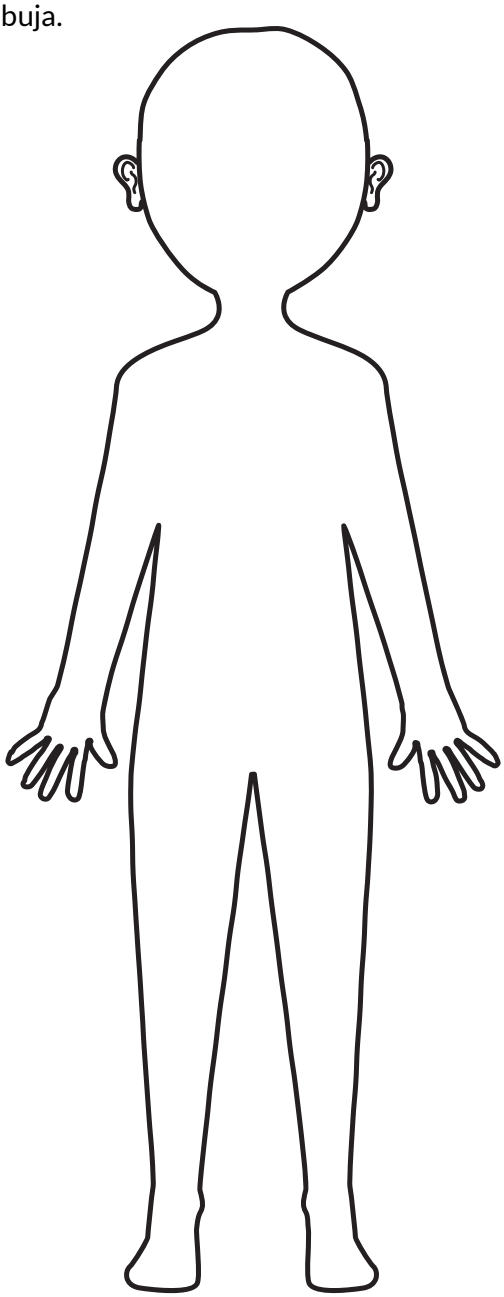
Cómo es la ansiedad en mi cuerpo

Si se siente ansioso o nervioso, utilice este esquema del cuerpo humano para dibujar lo que siente en su interior. Podrían ser mariposas en el estómago o líneas garabateadas en la cabeza para los pensamientos acelerados. Pida a uno de sus padres o a un cuidador que le ayude a hablar de sus sentimientos mientras los dibuja.



W284866