

**CHOOSING HEALTHY
COPING SKILLS**

THE WAY I TALK TO MYSELF

MY BOUNDARIES

**HOW I TREAT
MY BODY**

**HOW I BOUNCE
BACK**

**THINGS I CAN CONTROL
WHEN I FEEL OUT OF
CONTROL**

MY ATTITUDE

MY MEDIA INTAKE

**MY EXPECTATIONS OF
MYSELF AND OTHERS**

**WHEN I ASK
FOR HELP**

**HOW I TREAT
OTHERS**

MY CHOICES

**HOW I EXPRESS MY FEELINGS
TO OTHERS**

**ELEGIR HABILIDADES DE
AFRONTAMIENTO SALUDABLES**

**LA FORMA EN QUE ME HABLO A
MI MISMO**

MIS LÍMITES

**COMO TRATO MI
CUERPO**

CÓMO ME REBOTE

**MI CONSUMO DE
MEDIOS**

**COSAS QUE PUEDO
CONTROLAR CUANDO
ME SIENTO FUERA DE
CONTROL**

MI ACTITUD

**MIS EXPECTATIVAS DE
MÍ MISMO Y DE LOS
DEMÁS**

**CUANDO PIDO
AYUDA**

MIS DECISIONES

**CÓMO TRATO A
LOS DEMÁS**

**CÓMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS
A LOS DEMÁS**