

Nombre: _____



Sesión 8: Contra aburrimiento... movimiento

Actividades útiles

Ficha 8.4

- Relajarse.
- Respirar profundo.
- Visualizar escenas relajantes.
- Planificar el estudio.
- Proponerse metas.
- Empezar una afición.
- Pensar con lógica.
- Resolver un problema personal.
- Aprender algo nuevo.
- Comer sano (fruta, verdura, etc.).
- Cuidar la salud (higiene personal, hábitos de sueño, etc.).
- Colaborar en casa.
- Arreglar algo estropeado (bici, juguete, etc.).
- Practicar el bricolaje.
- Hacer recados.
- Cocinar una receta.
- Arreglar el jardín, regar las plantas.
- Cuidar la mascota.
- Contribuir económicamente a causas justas (víctimas de terremotos, etc.).
- Colaborar voluntariamente en labores sociales.

Añade actividades útiles para ti
