

ENTRENAMIENTO Y RELAJACIÓN

Nombre: _____

1. ¿Le enseñaste el folleto de las “Reacciones comunes al estrés o un trauma” a tu padre (madre) y le dijiste qué problemas son los que te están molestando?

Sí — ¿Cómo te fue? _____

No — ¿Por qué no? _____

2. ¿Cuándo practicaste tu relajación?

1ª vez _____ ¿Cómo te fue? _____

2ª vez _____ ¿Cómo te fue? _____

3ª vez _____ ¿Cómo te fue? _____

