

Para estudiantes mayores.

Descarga e imprime el rompecabezas. Luego, corta las cartas de factores estresantes y de recursos. Necesitará un decodificador de película roja o un espejo.



A
Comienzas en una
nueva escuela y te
sientes abrumado/a por
todos los CAMBIOS
de vida que debes
enfrentar.

5
Pide apoyo y consejo a
adultos de confianza o
amigos cercanos sobre
formas de adaptarte al
CAMBIO.

B
Participa en una
actividad extracurricular
pero sientes que no eres
tan HABILIDOSO/A como
los otros.

3
Sabe que mejorarás
con el tiempo. Practica
regularmente para
desarrollar tus
HABILIDADES.

C
Debes hacer una
presentación
importante MANANA
frente a un grupo, y te
sientes nervioso/a al
respecto.

6
Duérmete bien esta noche
para sentirte energizado/a
y concentrado/a
MANANA.

D
Te unes a un NUEVO
grupo y conoces a
muchas personas
NUEVAS.

8
Intenta iniciar
conversaciones sobre
intereses compartidos
para conocer a tus
NUEVOS amigos.

E
Tus cuidadores te
dieron algo valioso
para que lo guardes,
pero ahora no lo
puedes ENCONTRAR.

7
Respira. Haz un plan.
Luego, consigue que
tus amigos te
ayuden A BUSCAR el
objeto.

Para estudiantes más jóvenes.

Descarga e imprime el rompecabezas. Luego, corta las cartas de factores estresantes y de recursos. Necesitará un decodificador de película roja o un espejo.



A dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
gnu n9 26zn9moJ
9t y 6l9uc29 6v9un
109 6\ob6mud6 29t9iz
.2018MAC2ol 2obot
oy rhjo wrnefb ear
asrgerg ih fis gdfp

5 dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
6 o192no3 y oyo96 9biP
0 6zn6itno3 9b 2otlub6
6102 2on6no3 2o9im6
16 9t9t96 9b 26mof
.018MAC
oy rhjo wrnefb ear

B dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
gnu n9 269ic116P
16luc116 29t9iz 6b6viti6
2919 on 9up 29t9iz 0199
omoc A\02018AH 6t
ot9.
oy rhjo wrnefb ear

3 dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
2 161019m 9up 9d62
con el tiemp9. P16t9ic
1699 9t9m16lup9
2ut 1611629b
.230A11ADE2.

C dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
gnu n9 196d 29d9D
n 16t92919
ANANAM 9t9t9io9mi
9t y 6l9uc29 6v9un
16 6\02019n 29t9iz
.0t99291

6 dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
Du9m6 dien 9t9 noche
\ob6z19n9 9t9it92 6169
6 y con6t9ob6\9
.ANANAM
oy rhjo wrnefb ear
asrgerg ih fis gdfp

D dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
T9 un9 6 nu NUEVO
6 29no3c6 y 09up
26no3199 26n9m
.2AVEUN
oy rhjo wrnefb ear

8 dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
16icini 6t9t9ni
con6t9ic6219vno3
2obit969m6 292919t9
2ut 6 19con6c 6169
.2o9im6 20VEUN
oy rhjo wrnefb ear
asrgerg ih fis gdfp

E dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
9t 291ob6biuc 2ut
bi9ion 619o 61i92o
9t9 9up 01 9u9t962.
9t9 619o 619o no lo
pu962 ENC6NTRAR.
oy rhjo wrnefb ear

7 dtfnfb rgnrg jad
sdgurh etitsx fhmi
R9spira. H6z nu 619n.
L969. con6zic9 9up
9t 2o9im6 2ut
619n A BU6CAR el
ob9to.