

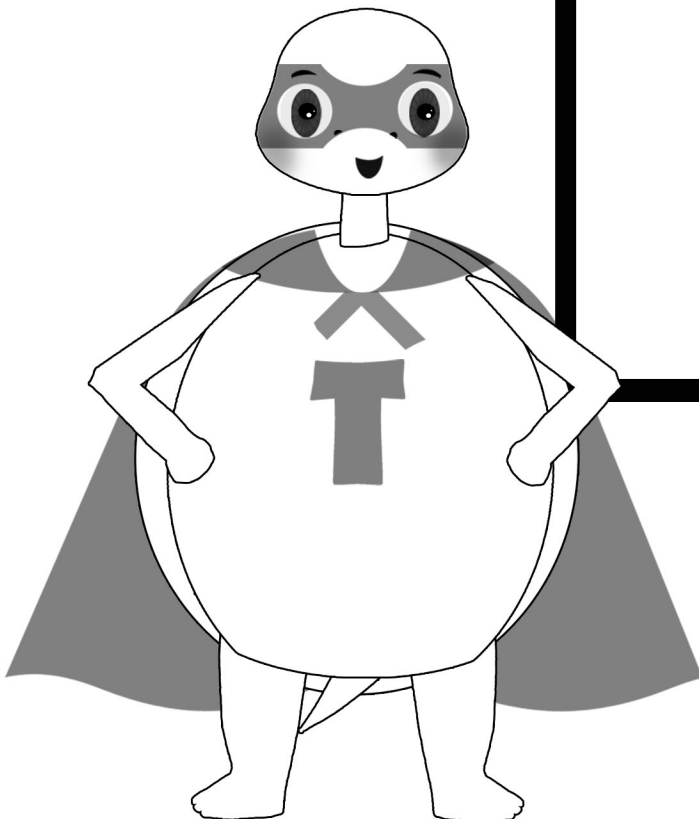
ACTÚA COMO UN VALIENTE SUPERHÉROE

Tú también puedes
convertirte en un superhéroe.

Párate erguido con los pies
separados, lleva los hombros hacia
atrás, levanta la cabeza
y pon las manos sobre las caderas.

Di en voz alta:
"¡YO SOY FUERTE!"

Dilo nuevamente en
un tono de voz convincente.
Mantén esa postura
durante dos minutos
y observa cómo te sientes.



Dibújate como un superhéroe