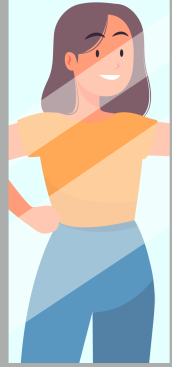


# Como afrontar los cambios de forma saludable



Es importante tener una visión positiva de uno mismo

No tener miedo de lo desconocido ni de los nuevos acontecimientos



Gestionar de manera saludable las situaciones de estrés

Expresarse socialmente de una forma adecuada



No sentirse culpable y adoptar una actitud positiva