

Nombre: _____



Sesión 1: Cuanto más practique, más aprenderé

¿Para qué sirve FORTIUS?

Ficha 1.2

¿Para qué sirven las actividades del programa FORTIUS?

Con las actividades del programa FORTIUS vas a aprender:

- a) A tranquilizarte cuando estés ansioso para que los nervios no te traicionen, a animarte cuando estés con la moral por los suelos para que no te derrumbes y te vengas abajo, a controlarte cuando estés enfadado para que no estalles y luego te arrepientas de lo que has dicho o hecho.
- b) A organizar tu agenda para que no te aburas, a planificar tu tiempo libre para que te diviertas y te lo pases bien, a hacer amigos y a mantener la amistad para que no te encuentres solo.
- c) A combatir las preocupaciones para que no te ahogues en un vaso de agua, a pensar de forma más optimista para que no te desanimes a la primera de cambio, a resolver los problemas que plantea la vida para cometer los menos errores posibles.

El eslogan de hoy

Para aprender a montar en bici, a patinar, a jugar a fútbol, etc., hace falta practicar. Para aprender las habilidades de FORTIUS también hace falta practicar.

Cuanto más practique, más aprenderé



FORTIUS