

Cuadernillo para Adolescentes

Introducción

Este cuadernillo busca ayudarte a reflexionar sobre tus hábitos de consumo y emociones.

Ejercicio 1 - Antes de comprar

- Pregúntate: ¿Realmente lo necesito?
- Escribe el motivo de tu compra en un diario.
- Piensa si puedes esperar 24 horas antes de decidir.

Ejercicio 2 - Identifica tus emociones

- Cuando quieras comprar, anota cómo te sientes (feliz, triste, aburrido).
- Relaciona tus emociones con tu decisión de compra.

Ejercicio 3 - Alternativas

- En lugar de comprar, prueba una caminata, escuchar música o hablar con un amigo.