



COMO CONTROLAR LA ANSIEDAD

MANTÉN TU MENTE OCUPADA

Has cosas que disfrutes o convive con la gente que quieres. Pon tu cuidado personal como prioridad.

CREA UNA RUTINA

La ansiedad se da en la incertidumbre y tener certeza sobre tu día te ayudará a controlar tus síntomas.

HABLA

No tengas miedo de pedir ayuda. Muchas personas pasan por lo mismo y te entenderán.

RACIONALIZA

La ansiedad nos hace pensar en lo peor que pueda pasar. Repítete muchas veces que no va a ser tan malo como imaginas.

PREOCUPARSE NO QUITA LOS PROBLEMAS DE MAÑANA, QUITA LA PAZ DE HOY.

YANIRA SÁNCHEZ CÁCERES
PSICÓLOGA EN FORMACIÓN