



TIPS PARA ANSIEDAD

1. DUERMA BIEN
2. SOCIALIZE CON AMIGOS O PERSONAS
3. RESPIRE PROFUNDAMENTE, LENTAMENTE
4. LIMITE LA CAFEÍNA
5. SIENDE LA PALPITACIÓN DE SU CORAZON
6. CENTRE SU ATENCIÓN A UN OBJETO NEUTRAL
7. USE UNO DE SUS 5 SENTIDOS PARA ENFOCARSE EN EL PRESENTE
8. IMAGINESE UN LUGAR CALMADO Y SEGURO
9. DEJE IR A LAS PERSONAS QUE LE ESTA CAUSANDO ANSIEDAD Y ESTRÈS