

## CINCO PAUTAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

**1 RESPIRA HONDO**

Respirar de forma lenta, profunda y abdominal para relajarte física y mentalmente

**2 CÉNTRATE EN EL PRESENTE**

Piensa en el momento actual, en lo que sí puedes hacer y cambiar

**3 HÁBLALO**

Exterioriza tus sentimientos y pensamientos regularmente, no esperes a estallar

**4 VIVE MÁS LENTO**

Organízate, prioriza y delega tareas

**5 ACTÍVATE**

Elige actividades que te gusten y que te resulten agradables

**ANSIEDAD TIPS**