



Dr. Guadalupe Carrillo Morales.
ORIENTACIÓN ESCOLAR



TIPS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

1

Trate de recordar que los síntomas son una reacción a la ansiedad.

2

Intenta respirar de forma consciente, tomando y soltando el aire forma controlada y despacio mejora la situación.

3

Aprenda a contar lo que te pasa

4

Comparta con su familia el tiempo libre

5

Práctica ejercicio de acuerdo a su edad o haga yoga

6

Aprenda a Meditar

7

Aprenda técnicas de respiración y relajación