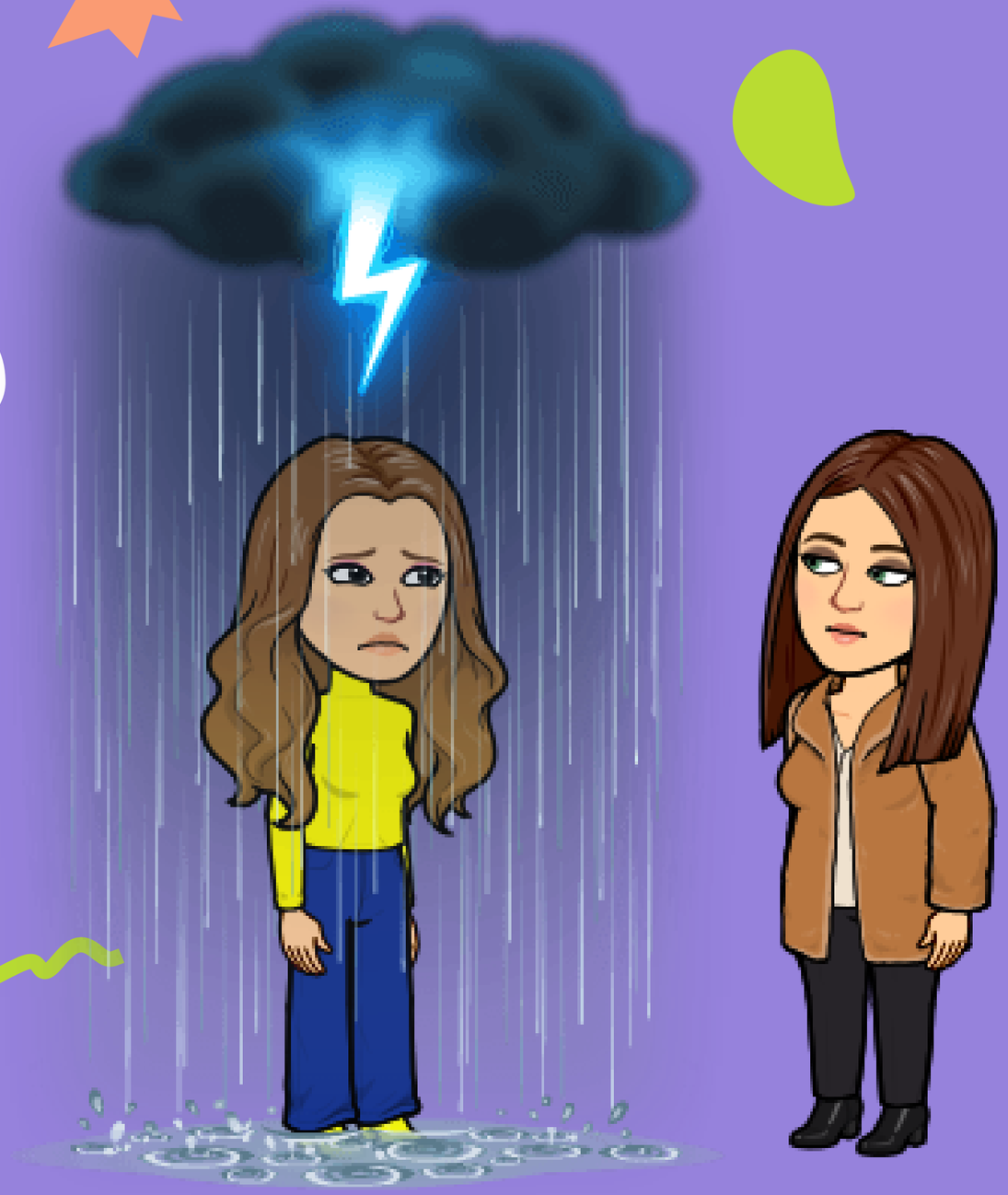
COLEGIO LA FUENTE Los Angeles

¿QUÉ HACER CUANDO LA ANSIEDAD ME VIENE A VISITAR?

(A TODOS NOS PUEDE PASAR)

Equipo Psicosocial



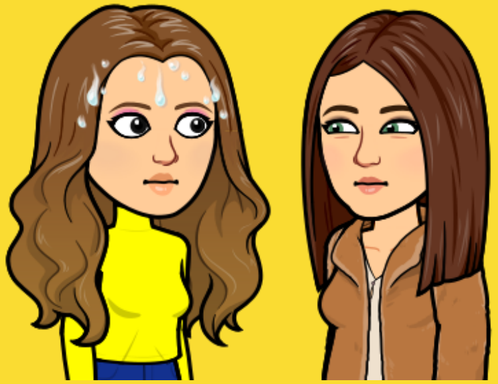
¿QUÉ PUEDO SENTIR SI TENGO ANSIEDAD?

MIEDO/PANICO

TEMBLOR E INQUIETUD

DISMINUCIÓN DE ATENCIÓN
Y MEMORIA

HORMIGUEO

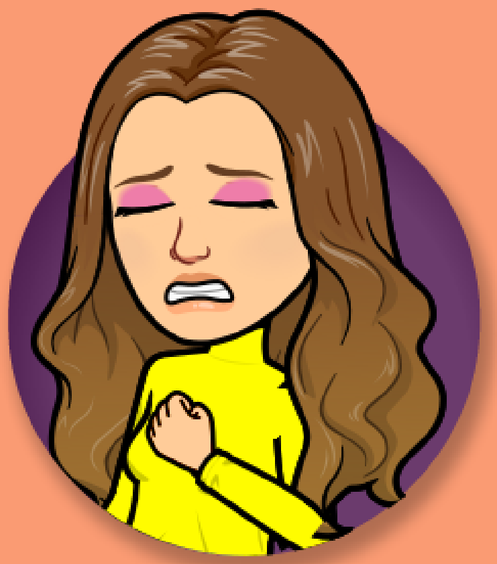


SUDORACIÓN
ESCALOFRÍO

TENSIÓN
MUSCULAR

NÁUSEAS
DOLOR ESTOMACAL

HIPERVENTILACIÓN
DOLOR EN EL PECHO
SENSACIÓN DE AHOGO



TAQUICARDIA

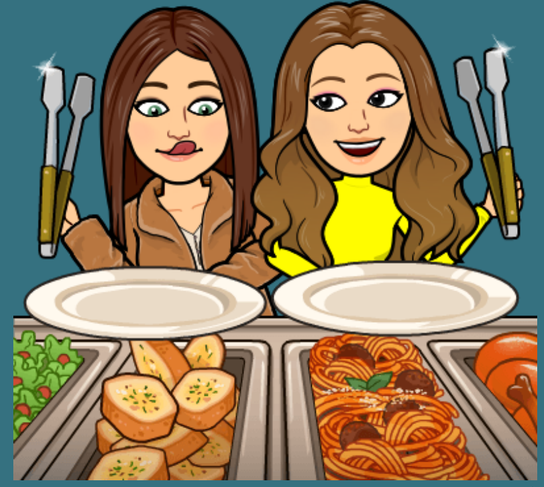
RESEQUEDAD DE BOCA

SENSACIÓN DE IRREALIDAD

¿QÚE PUEDO HACER SI SIENTO ANSIEDAD?

Habla de lo que sientes

Haz ejercicio



Come sano y a tus horas

Busca los espacios para dormir bien

Busca espacios de juego y distracción

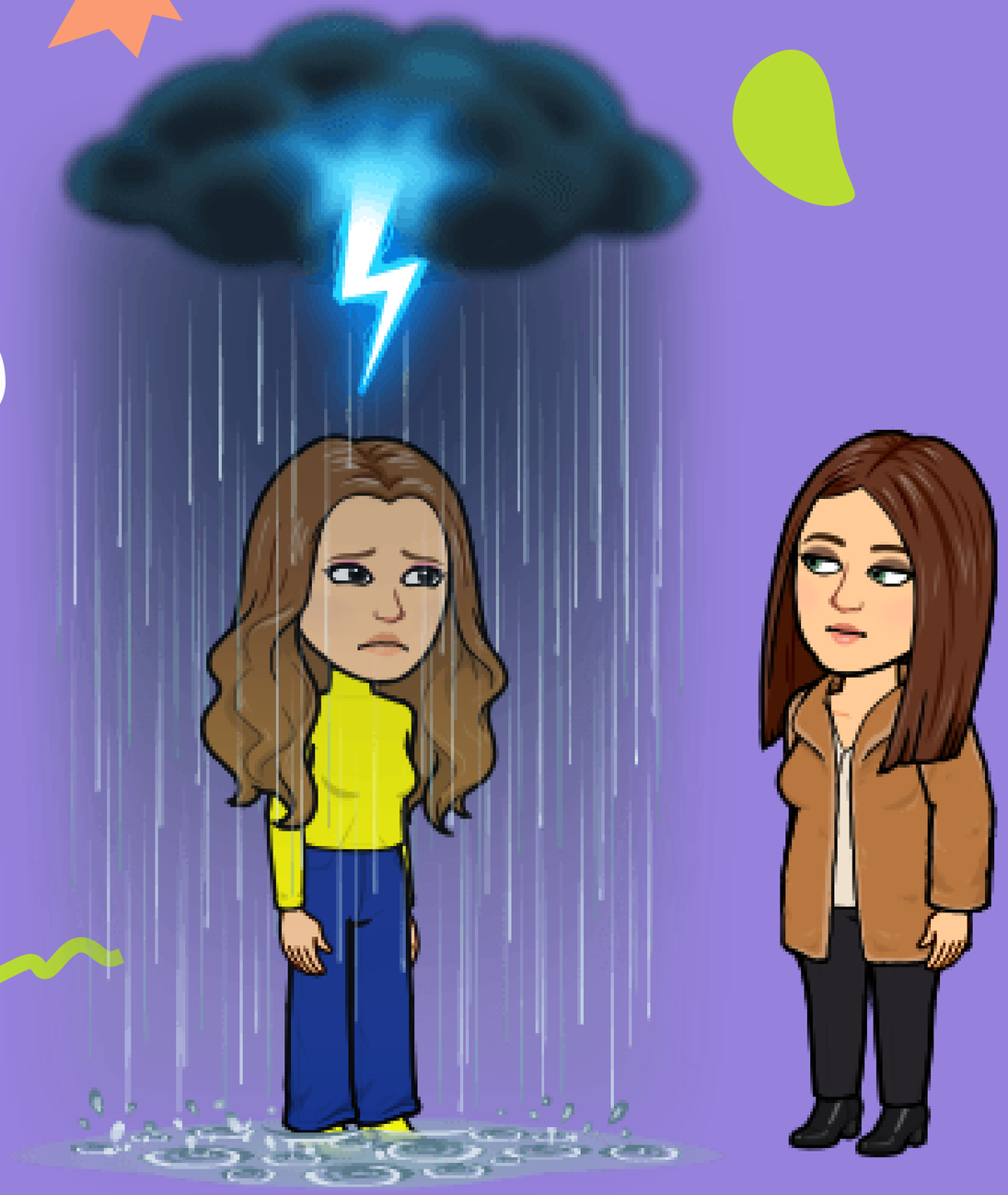
Si sientes que estas sensaciones se repiten por mucho tiempo, que no sabes como explicarlo o comienzan a afectar diversas áreas de tu vida (colegio, amigos, familia, etc).

ASÍ ES

DEBES CONSULTAR A UN PSICÓLOGO

COLEGIO LA FUENTE Los Angeles

¿QUÉ HACER CUANDO LA ANSIEDAD ME VIENE A VISITAR?

(A TODOS NOS PUEDE PASAR)

Equipo Psicosocial