

5 maneras de sentirte más tranquila

Prueba una cuando sientas preocupación o pánico

1

Respiración de globo

Inhala despacio por la nariz contando hasta 4, como si inflaras un globo. Exhala por la boca contando hasta 6. Repítelo 5 veces.

2

El juego 5-4-3-2-1

Nombra 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas oír, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear. Esto ayuda a tu mente a regresar al momento presente.

3

Aprieta y suelta

Cierra las manos en puños apretados durante 5 segundos, luego suéltalas y sacúdelas. Nota lo relajadas que se sienten.

4

Háblate con cariño

Dite a ti misma: "esto da miedo, pero va a pasar" o "ahora mismo estoy segura." Tus propias palabras pueden ser tu mejor amiga.

5

Busca a tu persona de confianza

Si aún se siente demasiado grande, busca a un adulto de confianza y cuéntale cómo te sientes. Nunca tienes que enfrentarlo sola.

I Amadeus Psychiatry

Guarda esto donde lo puedas encontrar fácilmente: tu mochila, tu cuarto, o con un adulto de confianza.