

## Aprendiendo a controlar la ansiedad

### Reconoce y acepta tus emociones



Aún cuando consideres que tus pensamientos sean negativos, es importante poder compartirlos con alguien, acepta el apoyo de las personas que están a tu alrededor, pero si necesitas ayuda también es válido solicitarla.

### Continúa con una rutina en casa



Retoma los horarios que habitualmente tenias, organízate y aprovecha el tiempo, evita pasar de manera prolongada frente a la tv. Es importante estar activos y ocupados mentalmente.

### Evita aislarte afectivamente



Recuerda que el distanciamiento es físico, no afectivo, por lo tanto procura tener cerca a tus seres queridos a través de los distintos medios que conocemos, acepta y realiza llamadas para hablar de como nos sentimos, así como recordarles cuanto los quieres.

### Consientete y consiente a los tuyos



Cualquier cosa que te haga sentir bien hazlo, piensa en todo aquello que puedes hacer, escuchar música, un baño de agua tibia, una bebida de tu agrado, leer, hacer un postre para ti y los tuyos, ¡ánimate a llevarlo a cabo!

### Realiza algún ejercicio o actividad

Hacer ejercicio ayudará a reducir el estrés y la ansiedad. Esto permitirá que tus niveles de endorfinas se eleven, las cuales son unas hormonas que ayudan a tener sensación de bienestar en tu organismo. Disfruta de una buena caminata, escucha música mientras realizas ejercicio, práctica yoga , etc. ¡Áctivate!



### Evita concentrarte en información inadecuada

Recuerda que no todo lo que se difunde en los diversos medios electrónicos es confiable. No es saludable estar pendiente de las noticias todo el tiempo. Sólo hazlo una vez durante el día. La información oficial será transmitida por medios nacionales oficiales.



### Recuerda que tu estado de ansiedad no es permanente



Pon en práctica estas recomendaciones, no te agobies, un día a la vez; cada vez que te sientas frustrad@, concéntrate en ti mismo, respira, relájate y acuérdate que ésto también pasará. ¡Ánimo!

FUENTE: OMS, MODIFICADO PARA PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA UNICACH 2020.