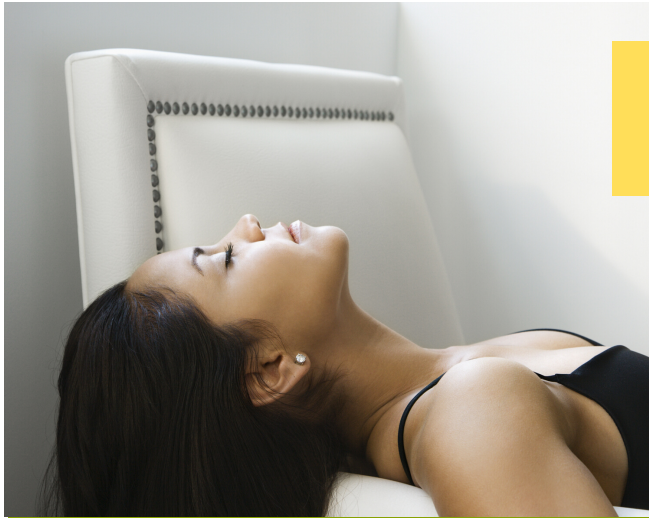


# TIPS PARA PREVENIR UNA CRISIS DE ANSIEDAD

MAYO 2020, RANCAGUA



## 1. RESPIRA PROFUNDO

Hincha tu abdomen, inhala 3 tiempos y exhala durante 6 tiempo, siempre por la nariz.

## 2. MIRA A TU ALREDEDOR Y ENCUENTRA:

- 5 cosas que mirar.
- 4 cosas que tocar.
- 3 cosas que puedas escuchar.
- 2 cosas que puedas oler.



## 3. RESPIRACIÓN AQUÍ Y AHORA

Inhala y enseguida suelta el aire por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta. observamos qué es aquello que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la respiración.

# TIPS EN FAMILIA



## 4. SÉ POSITIVO

Ver esta situación como algo positivo: más momentos con la familia, menos estrés en el transporte público y más tiempo libre para realizar otras labores.

## 5. TIEMPO EN FAMILIA

Hacer algún tipo de actividad familiar dentro del hogar: estirar el cuerpo, ejercicios localizados y realizar tareas en conjunto.



## 6. ACTIVIDADES NUEVAS

*Realizar actividades que antes no podíamos por falta de tiempo: aprender algo nuevo, recuperar hobbies, ver películas, actividades artesanales, entre otras.*

