

**IDEAS EN
IMÁGENES**

**VISTAS EN
INTERNET**



WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM

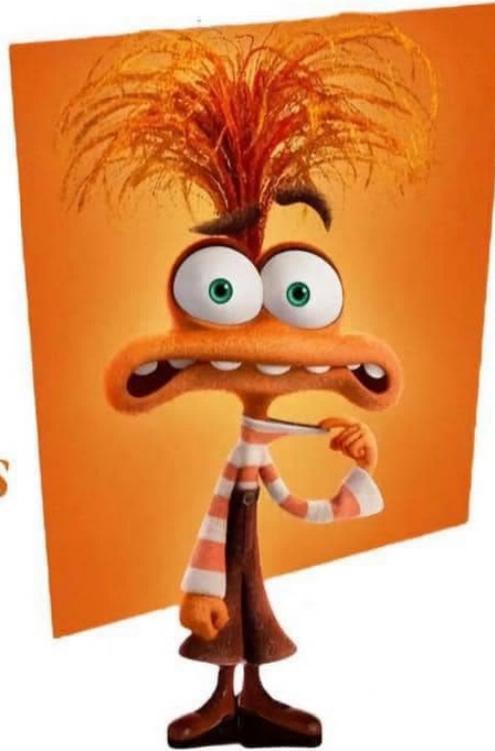
¡Hola, soy
ansiedad!



Cuando estoy *desregulada*, puedo hacerte:

Sentir
inquieto
o nervioso
sin una
razón clara.

Causar *síntomas*
físicos como
palpitaciones,
sudoración o
temblores.



Dificultar tu
capacidad
de disfrutar
el presente.

Pensar en los
peores
escenarios
posibles, incluso
si son poco
probables.

Disminuir tu rendimiento e interferir
en tu vida diaria, hasta convertirme en
un trastorno de ansiedad.



Cuando estoy **equilibrada**, puedo ayudarte:

A **enfrentar**
situaciones
nuevas o
inciertas

Te hago
analizar
posibles
riesgos

Mantenerte
alerta ante
posibles
amenazas.



Ayudándote
a tomar
precauciones
necesarias.

Ayudarte a **mejorar tu rendimiento** en
ciertas situaciones, como en un
examen o una entrevista de trabajo.



Te regalo esta técnica:

S *SUELTA* todo lo que estés haciendo, cierra los ojos y enfócate en tu respiración.

T *TOMA* 3 respiraciones profundas y *TOCA* tu cuerpo o la superficies donde te encuentres para anclarte al presente.

O *OBSERVA* las emociones y los pensamientos que llegan a tu mente y sustituye por frases positivas sobre ti misma.

P *PIENSA* en posibles soluciones alternas y mas positivas sobre la situación que estás pasando y escríbelas.



MINISTERIO INFANTIL

**"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"**

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris

¡No soy mala!

Como todas las emociones,
lo que necesito es
validación y regulación.

