



A

NO LE GUSTA TENER ANSIEDAD



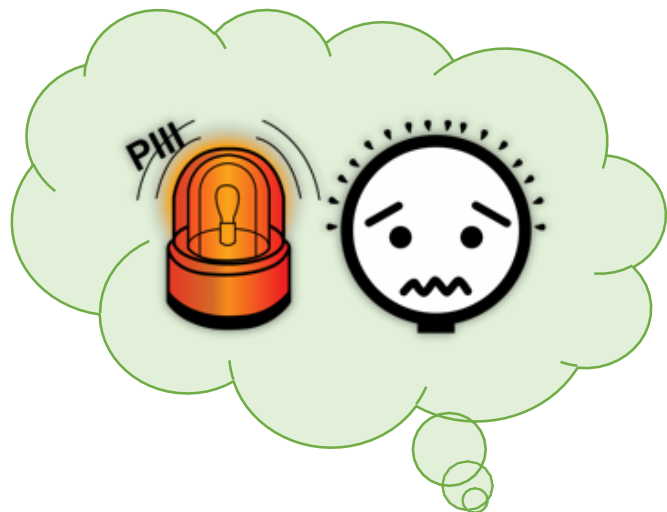
PERO... LA ANSIEDAD

NOS AYUDA

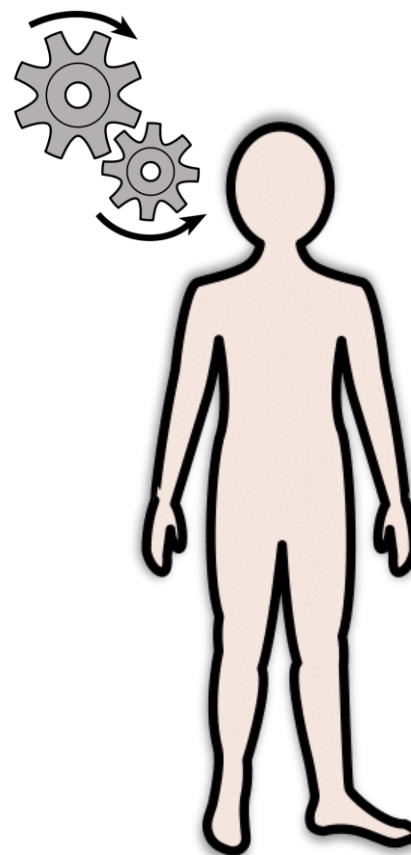
¡ IMPORTANTE !



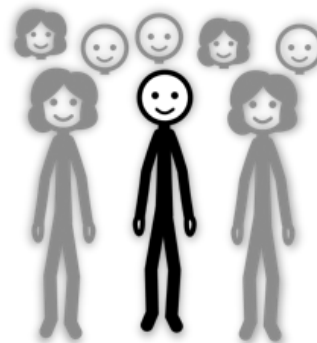
LA ANSIEDAD ES COMO UNA **ALARMA** QUE AVISA A NUESTRO **CUERPO** DE QUE HAY CAMBIOS QUE NO NOS GUSTAN



**EL CEREBRO RECIBE LA ALERTA
DE QUE TENEMOS ANSIEDAD**



NUESTRO CUERPO REACCIONA



LA ANSIEDAD ES MUY DIFERENTE EN CADA PERSONA

HAY PERSONAS QUE NECESITAN



GRITAR



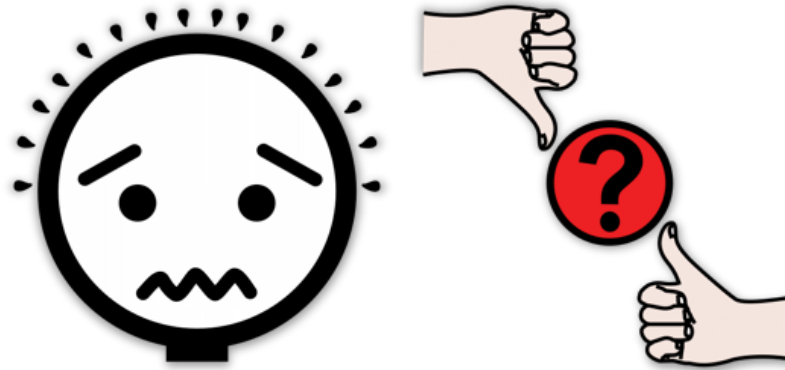
LLORAR



MORDER UN
MORDEDOR



OTRAS PERSONAS
TIEMBLAN...



¿LA ANSIEDAD ES BUENA O MALA?



LA PARTE BUENA...



NOS AYUDA A SABER
QUÉ COSAS **NO** NOS GUSTAN



NOS AYUDA A ESTAR **ALERTA**



NOS AYUDA A **REGULARNOS**

LA PARTE MALA



PASAMOS UN MAL MOMENTO

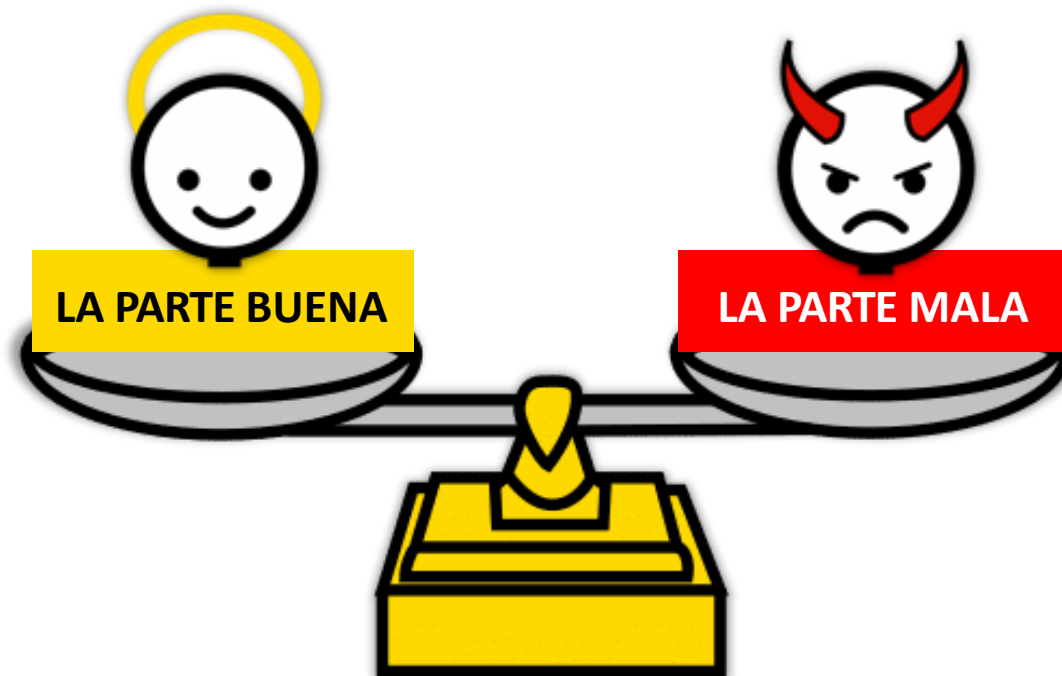
A VECES TAMBIÉN NOS PONE TRISTES

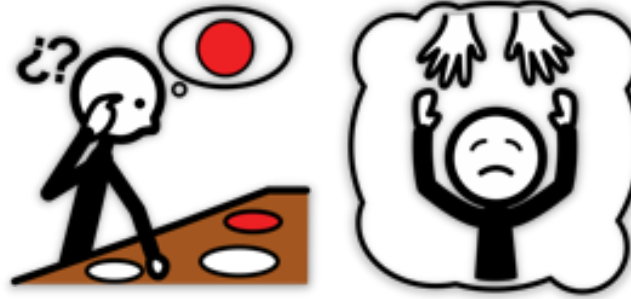


HACEMOS COSAS QUE
PREOCUPAN A LOS DEMÁS

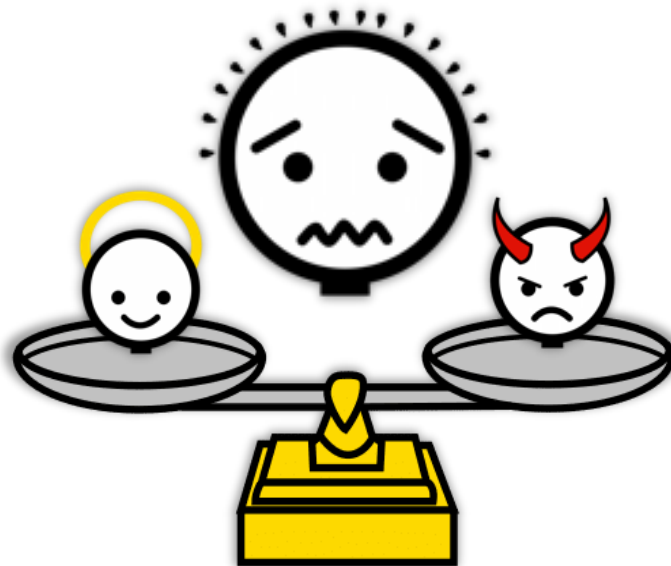


LA ANSIEDAD TIENE UNA PARTE BUENA Y UNA PARTE MALA





LAS PERSONAS TENEMOS QUE BUSCAR ESTRATEGIAS QUE NOS AYUDEN PARA QUE LA PARTE BUENA Y LA PARTE MALA ESTÉN IGUALES



BUENA

MALA



BUENA

MALA

**SI LA PARTE MALA ES
MÁS GRANDE QUE LA
BUENA...**



BUENA

MALA

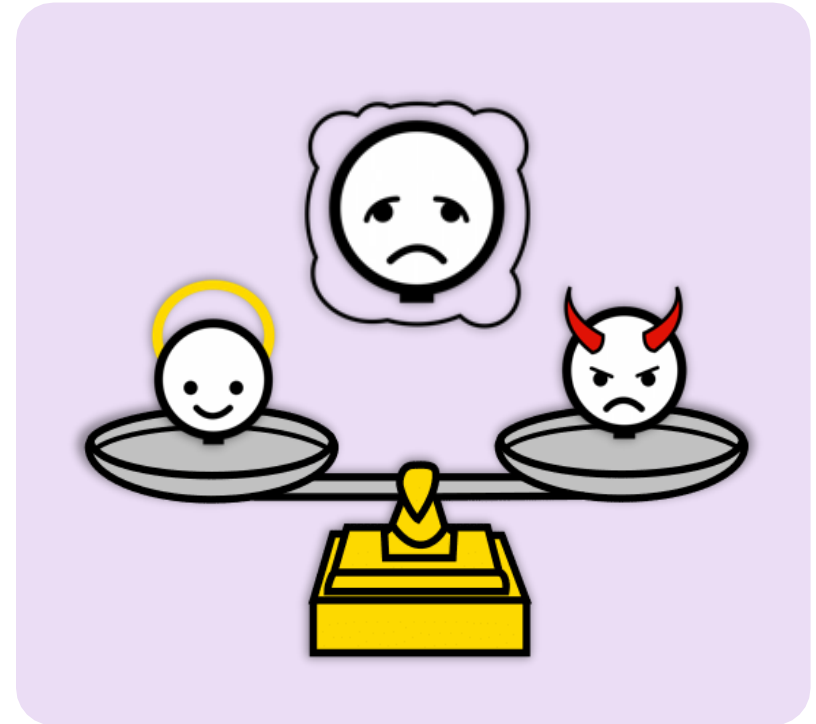
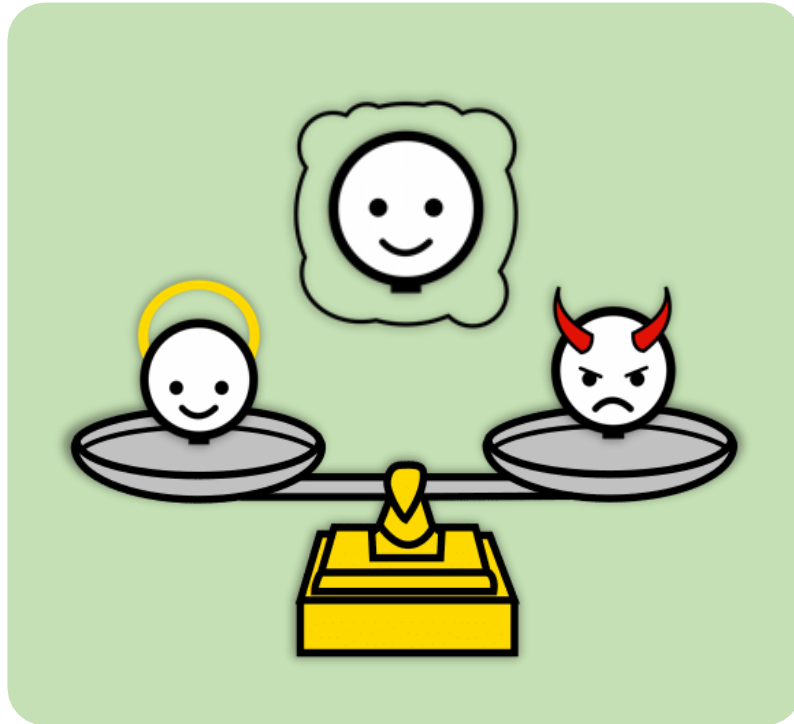
TENDREMOS MÁS ANSIEDAD



Y NOS SENTIREMOS PEOR



TODAS LAS EMOCIONES TIENEN SU PARTE BUENA Y MALA

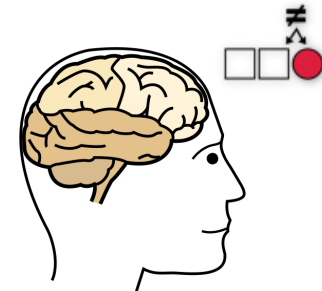




TODAS LAS PERSONAS SIENTEN **ANSIEDAD**, **TRISTEZA** O **FELICIDAD**...



MAMÁ Y PAPÁ TAMBIÉN SIENTEN TODAS LAS EMOCIONES



CADA UNO LAS SIENTE **DIFERENTE** PORQUE SU CEREBRO ES **DIFERENTE**



¿QUÉ NOS PRODUCE ANSIEDAD?



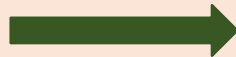


¿QUÉ HACER CON LA ANSIEDAD?



A

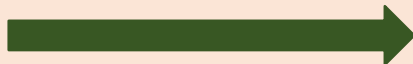
NO LE GUSTA TENER ANSIEDAD



PERO...

LA ANSIEDAD

LE AYUDA



BUSCÓ ESTRATEGIAS PARA ESTAR CALMA

