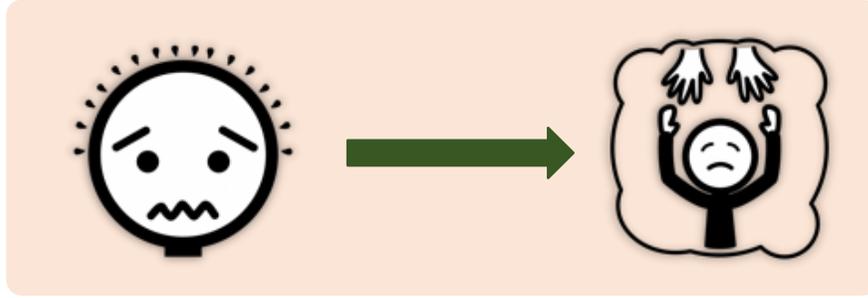




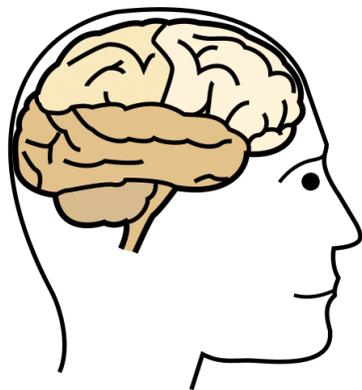
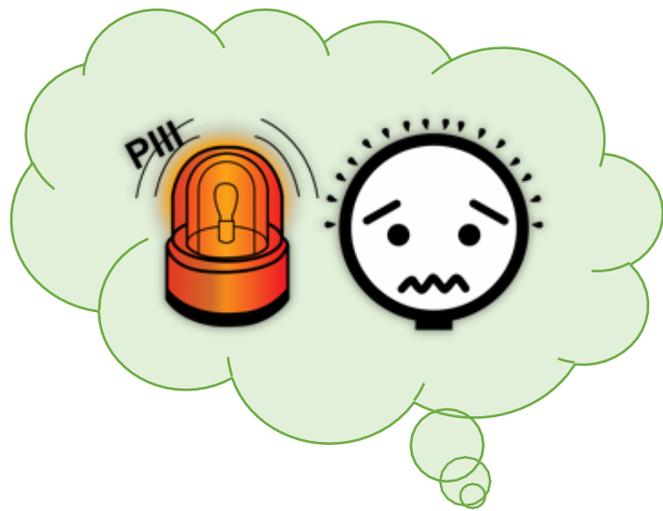
A NO LE GUSTA TENER ANSIEDAD



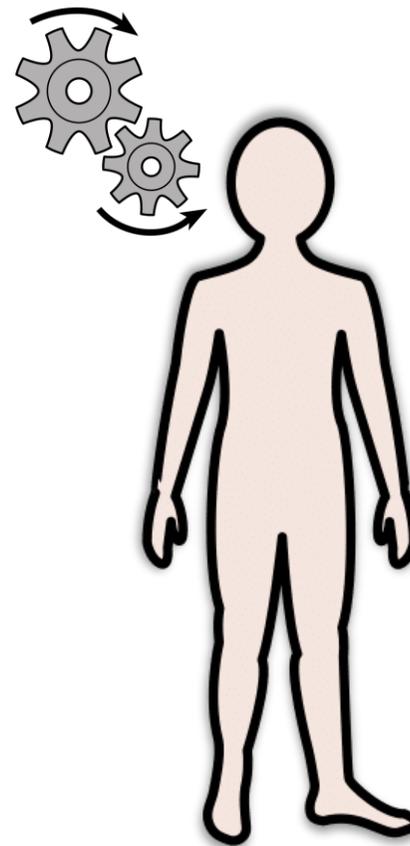
PERO... LA ANSIEDAD NOS AYUDA



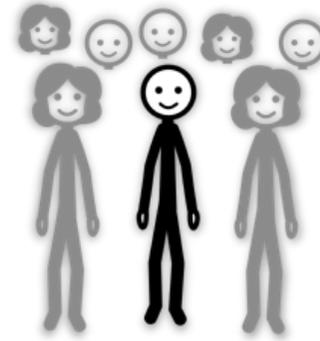
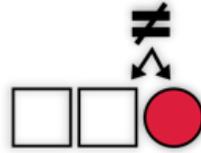
LA ANSIEDAD ES COMO UNA **ALARMA** QUE AVISA A NUESTRO CUERPO DE QUE HAY CAMBIOS QUE NO NOS GUSTAN



**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



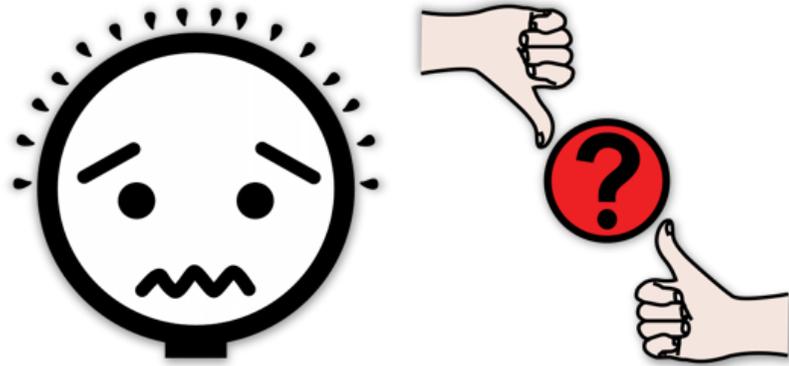
LLORAR



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

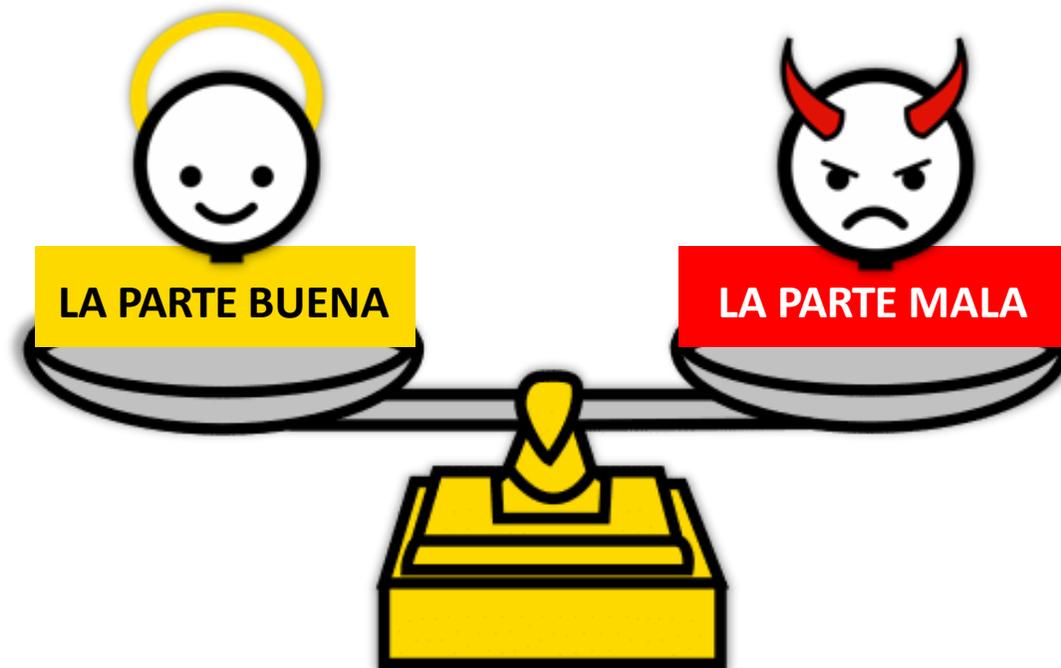
A VECES TAMBIÉN NOS PONE TRISTES

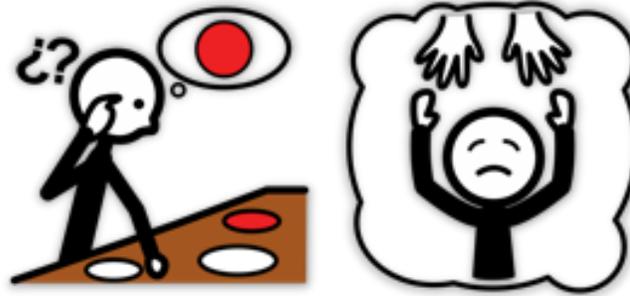


HACEMOS COSAS QUE  
PREOCUPAN A LOS DEMÁS



## 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

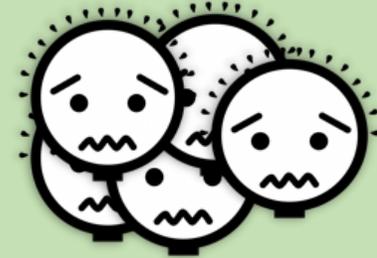
SI LA PARTE MALA ES  
MÁS GRANDE QUE LA  
BUENA...



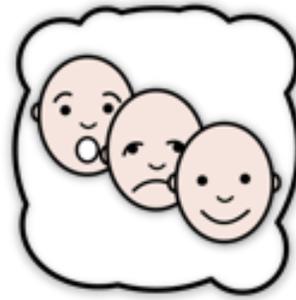
BUENA

MALA

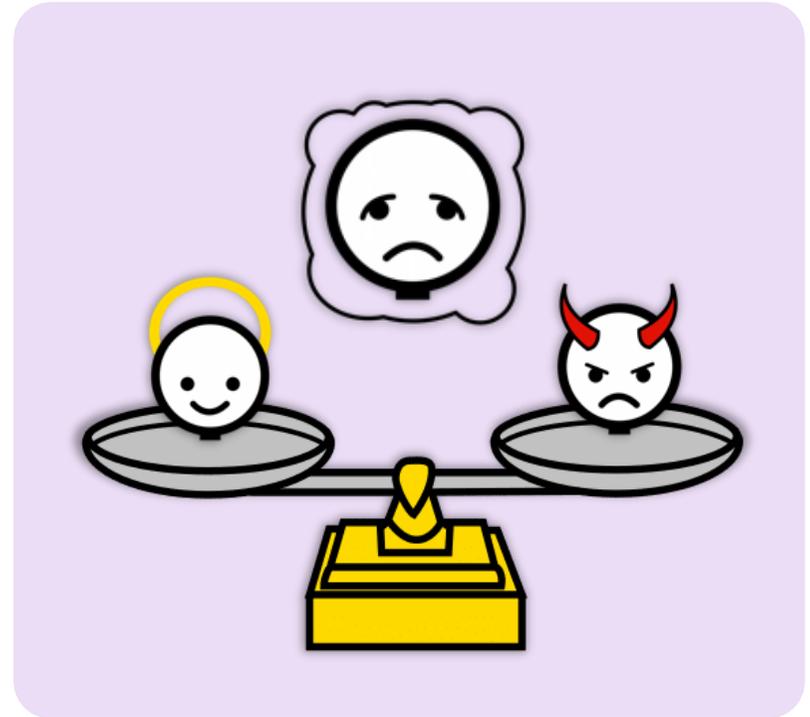
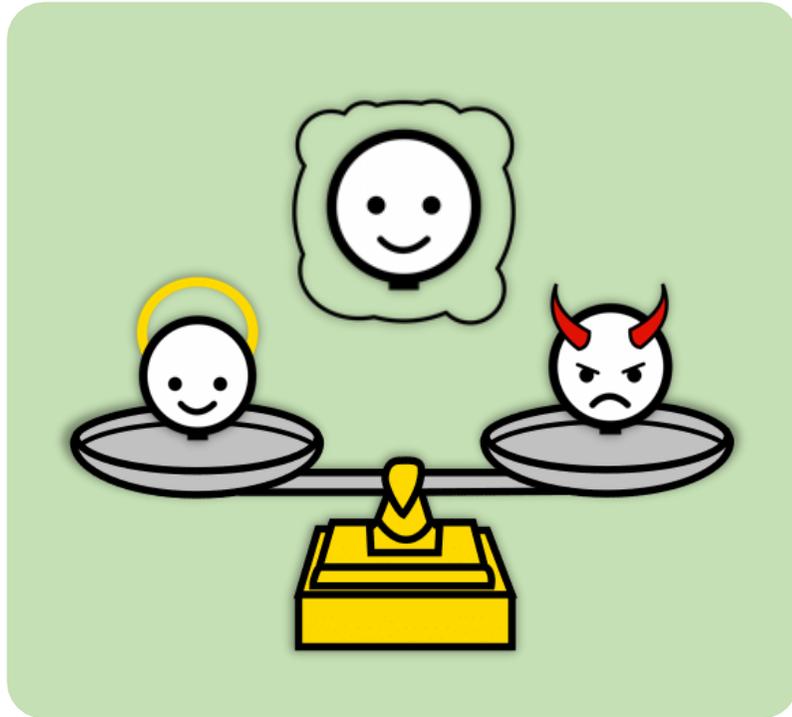
TENDREMOS MÁS ANSIEDAD



Y NOS SENTIREMOS PEOR



## TODAS LAS EMOCIONES TIENEN SU PARTE BUENA Y MALA

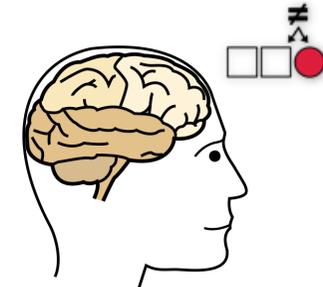
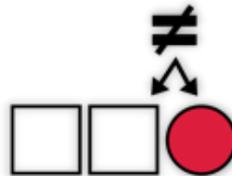




TODAS LAS PERSONAS SIENTEN **ANSIEDAD**, **TRISTEZA** O **FELICIDAD**...



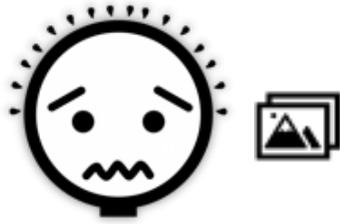
**MAMÁ Y PAPÁ TAMBIÉN SIENTEN TODAS LAS EMOCIONES**



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



# ¿QUÉ NOS PRODUCE ANSIEDAD?





# ¿QUÉ HACER CON LA ANSIEDAD?



A

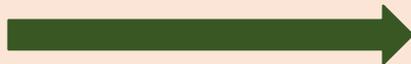
NO LE GUSTA TENER ANSIEDAD



PERO...

LA ANSIEDAD

LE AYUDA



BUSCÓ ESTRATEGIAS PARA ESTAR CALMA

