





¿Qué son las preocupaciones?



Las preocupaciones son pensamientos desagradables que no podemos quitarnos de la cabeza. Son como bichos molestos que no paran de zumbar y no nos dejan en paz.

Es normal tener preocupaciones, todo el mundo las tiene de vez en cuando. Sólo es un problema cuando las preocupaciones afectan otras partes de su vida o si le hacen sentir infeliz.

¿De qué se preocupa *usted*? **Circule sus preocupaciones en la siguiente lista:**

|  Familia |  Escuela |  Amigos |  Otros |
|---|---|--|---|
| Discusiones o peleas | Seguir las reglas | Adaptarse al grupo | Salir lastimado |
| Molestar a la familia | Calificaciones | Hacer amigos | Sentirse avergonzado |
| Seguridad de la familia | Presentaciones | Ser objeto de burla | Apariencia |
| Meterse en problemas | Tareas | Tener de qué hablar | Dinero |
| No ver a un miembro de la familia | Exámenes | Buleo | _____ |

Cuando nos preocupamos, nuestro cuerpo experimenta una serie de cambios. Estos cambios pueden ser incómodos y para algunas personas son aterradores. **Circule cada uno de los síntomas de preocupación que haya experimentado:**



Latidos rápidos



Sudor



Sentirse enfermo



Temblores



Sensación de calor

La buena noticia sobre las preocupaciones es que no pueden hacernos daño. Preocuparse puede ser incómodo, pero puedes aprender a controlarlo con un poco de práctica. ¿Hay algo que ya haga que le ayude a controlar su preocupación?

Para controlar mis preocupaciones, yo... _____