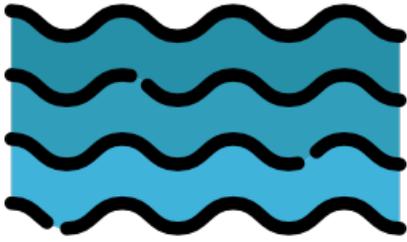
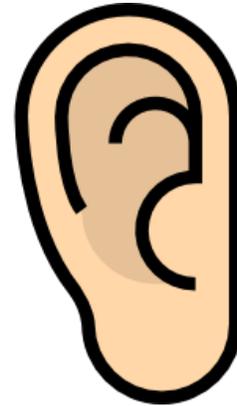


## Tarjetas para lidiar con las preocupaciones



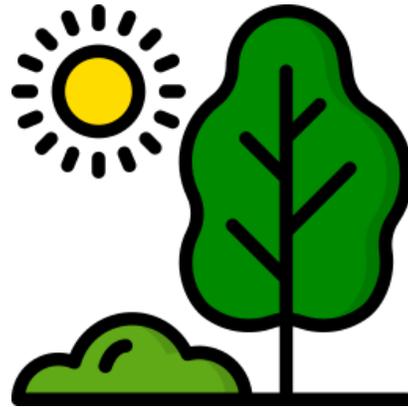
**Respire profundamente**



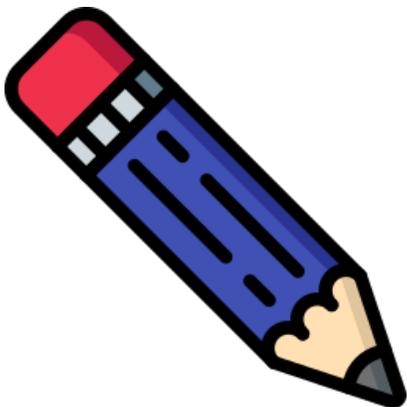
**Deténgase y escuche**



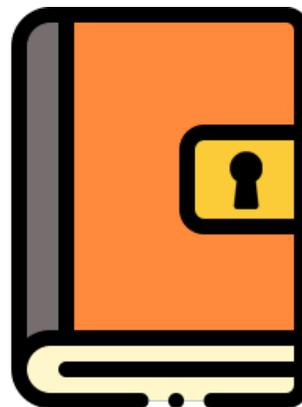
**Dibuje su preocupación**



**Lugar favorito**



**Escriba un final feliz**



**Diario**

# Tarjetas para lidiar con las preocupaciones

## Deténgase y escuche

Pase unos minutos escuchando los sonidos a su alrededor. ¿Qué sonidos escucha? ¿Son fuertes o bajos? Ponga atención a los sonidos que nunca había notado.

## Respire profundamente

Inhale lentamente por la nariz y sostenga el aire en sus pulmones. Cuando esté listo para exhalar, junte los labios y pretenda que está soplando por un popote (pajilla). Haga esto 20 veces.

## Lugar favorito

Piense en un lugar donde se sienta tranquilo, cómodo y feliz. Puede ser la playa, el bosque, su habitación u otro lugar. Imagine cómo se ve y suena este lugar y lo bien que se siente estando allí.

## Dibuje su preocupación

Haga un dibujo sobre su preocupación. Estas son algunas ideas:

- Qué aspecto tiene cuando está preocupado y cuando está tranquilo.
- Lo que puede hacer para dejar de preocuparse.
- Algo que le preocupe a usted.

## Diario

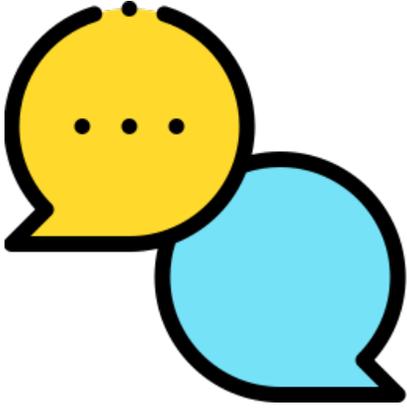
Escriba sobre sus preocupaciones. Utilice estas preguntas para empezar:

- ¿Qué le preocupa?
- ¿Qué hace cuando está preocupado?
- ¿Qué sucedió la última vez que se preocupó por algo similar?

## Escriba un final feliz

Generalmente cuando nos preocupamos, nos imaginamos que las cosas terminan mal. Trate de escribir sobre su preocupación, pero con un final positivo. Escriba sobre cómo resuelve un problema, se relaja, comienza a sentirse mejor y resuelve su preocupación.

## Tarjetas para lidiar con las preocupaciones



**Hable sobre ello**



**Piense en lo que es**



**Póngase en movimiento**



**Escuche música**



**Practique un pasatiempo**



# Tarjetas para lidiar con las preocupaciones

## Piense en lo que es

Cuando nos preocupamos, probablemente pensamos en las cosas malas que *podrían* ocurrir. En vez de ello, piense en lo que *realmente* sucede la mayor parte del tiempo. Por ejemplo, en vez de pensar "Me preocupa perder el camión de escuela", trate de pensar "Nunca he perdido el camión antes".

## Escuche música

Disfrutar de su música favorita puede despejar las preocupaciones de su mente. Enfoque su atención en los instrumentos, la letra y las voces de cada canción.

---

## Hable sobre ello

Hablar sobre sus sentimientos es una de las maneras más poderosas para controlarlos. Platique con una persona de confianza, como sus padres, un amigo, un maestro o un consejero, sobre aquello que le preocupa. Puede usar esta oración para empezar:

"Me siento preocupado cuando \_\_\_\_\_".

## Póngase en movimiento

Aumente su energía manteniéndose activo. Practique un deporte, monte en bicicleta, baile, nade, camine o corra hasta que se canse.

## Practique un pasatiempo

Practique cualquier pasatiempo que lo distraiga de su preocupación. Toque un instrumento, pinte, practique una nueva habilidad, juegue un juego o haga cualquier otra cosa que disfrute.