

¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

RINCÓN DE LA CALMA

Es un espacio personal para poder volver a la calma cuando experimentas un desborde emocional.

Elige un lugar, puede ser incluso tu cama, o el baño. Lo importante no es el espacio físico. Si puedes, usa un cojín, silla, frazada, o lo que necesites para sentir un poco más de comodidad. .

Busca elementos que te ayuden a volver a un estado de calma y déjalos en una caja, canasto, bolsa, o en algún lugar de fácil acceso.

