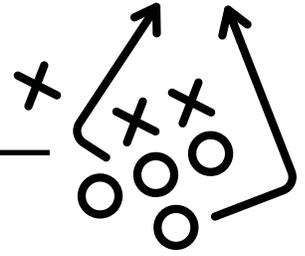


# Mi plan de acción contra la ansiedad



## Primera parte: Reconocer la ansiedad

A veces, me siento ansioso cuando... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esto es lo que experimento en mi cuerpo cuando me siento ansioso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estos son los pensamientos que tengo cuando me siento ansioso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Segunda parte: Cómo afrontar la ansiedad

Cuando me siento ansioso, estas son las personas con las que puedo hablar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Puedo asegurarme de que mis padres sepan cuándo me siento ansioso haciendo esto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuando me siento ansioso, estas son las formas en que puedo ayudar a mi cuerpo a calmarse:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Cuando me siento ansioso, estas son formas en las que puedo ayudar a mi mente a encontrar el equilibrio:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Cuando me siento ansioso, esto es lo que mis padres pueden hacer para ayudarme a sentirme tranquilo:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Tercera parte: Desafiar la ansiedad

**Cuando me siento ansioso, ¿hay alguna acción que pueda realizar para que la fuente de mi ansiedad desaparezca** (como estudiar si me preocupan mis notas)?

**Si es así, ¿qué puedo hacer para que esta acción sea más fácil de llevar a cabo?** *Algunas ideas podrían incluir dividir las tareas grandes en objetivos más pequeños y alcanzables o crear un entorno tranquilo en el que sea más fácil realizar el trabajo.*

---

---

---

**A veces, la ansiedad nos engaña haciéndonos creer cosas que no son ciertas. Escriba algunas cosas que SÍ son ciertas y que pueden ayudarle a sentirse tranquilo cuando la ansiedad intente engañarle.** *Algunos ejemplos podrían ser: “Una mala nota no significa que no sea inteligente” o “Tengo amigos que se preocupan por mí y disfrutan pasando tiempo conmigo”.*

- 1.
- 2.
- 3.

---

---

---