



TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

CÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN Y LUEGO IDENTIFICA

1



COSA QUE
PUEDES SABOREAR

2



COSAS QUE
PUEDES OLER

3



COSAS QUE
PUEDES OIR

4



COSAS QUE
PUEDES TOCAR

5



COSAS QUE
PUEDES VER