

# ¿Por qué siento ansiedad?

Hay una parte del cerebro que se llama amígdala cerebral. Su labor es protegerte, pero a veces funciona más de lo que debe. Puede indicarle al cerebro que hay peligro, incluso cuando estés a salvo. Cuando eso sucede, sientes ansiedad. Cuando te sientas así, puedes aprender cómo ayudar a que el cerebro se concentre y se calme. Prueba los siguientes pasos.

## Cuenta regresiva para calmarse



Respira hondo

**5**

veces lentamente.



Cuenta hasta

**4**

lentamente cada vez que exhales.



Menciona

**3**

cosas que puedas escuchar, tocar y ver.



Menciona

**2**

sentimientos que estés teniendo.



Habla con

**1**

adulto sobre tus sentimientos.