

# TIPS PARA RECORDAR EN UN ATAQUE DE PÁNICO

## QUÉ HACER CUANDO SUFRIMOS UNA CRISIS DE ANSIEDAD

---

- RECONOCER EL PÁNICO.
- PERMITETE ESTAS SENSACIONES,  
NO LUCHAR CONTRA ELLAS.
- RESPIRA CON CALMA.  
RELAJA LA MUSCULATURA
- PONTE CÓMODO, SIN HUIR DE LA SITUACIÓN
- FRENA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.  
CAMBIALOS POR OTROS MÁS REALISTAS.
- DISTRAE LA MENTE: PON EL FOCO EN OTRA  
COSA, MIRA ALREDEDOR
- RECUERDA: LA ANSIEDAD ES DESAGRADABLE,  
PERO NO PELIGROSA
- ES HORA DE PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO.  
LA MEJOR FORMA DE SUPERAR EL PÁNICO  
ES ENFRENTÁNDOSE A ÉL

