

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO ANSIOSO(A)?



1

RESPIRA

Enfócate en el ritmo de tu respiración, conforme inhales y exhales, la **sensación de desesperación comenzará a disminuir** y esto ayudará a estabilizar tú mente. ¡Inténtalo!

2

IDENTIFICA TUS EMOCIONES

A veces confundimos nuestras emociones y esto nos puede abrumar, **pregúntate que es lo que estás sintiendo y ponle un nombre a esa sensación**, de esa manera podrás hacerte cargo de ella.

3

REALIZA UNA BITÁCORA

Escribir tus pensamientos ayuda a identificar cuales son parte de nuestra imaginación y cuales son los más cercanos a la realidad, **eso te servirá para conocer como responder** ante los estímulos de tu alrededor.

4

HAZ CATARSIS (DESAHÓGATE)

En ocasiones no nos atrevemos a decir lo que pensamos y sentimos porque creemos que no nos van a entender; **te sorprenderás la frecuencia con la que las personas forman lazos de empatía.**

5

CONTÁCTANOS

SI DESPUÉS DE TODOS LOS PASOS ANTERIORES, QUIERES QUE ALGUIEN TE ESCUCHE. **¡ACÉRCATE A NOSOTROS!** Contáctanos al: **5513285238**
De lunes a viernes: **9:00 a 15:00 h** - extensiones **130, 132, 133 y 134.**
De lunes a viernes: **15:00 a 21:00 h** - extensión **212.**
Departamento de Psicología y Desarrollo Estudiantil.

ANEXO TELEFÓNICO



**TE DEJAMOS LOS
DATOS DE OTRAS
DEPENDENCIAS
QUE TAMBIÉN TE
PUEDEN
PROPORCIONAR
CONTENCIÓN
EMOCIONAL VÍA
TELEFÓNICA:**

CONSEJO DE ATENCIÓN CIUDADANA DE LA CDMX

24 h de lunes a domingo.

Teléfono 55 33 55 33

CONFIANZA E IMPULSO CIUDADANO

De 9:00 a a 18:00 h

lunes a viernes

Teléfono 55 11 85 75 55

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C.

De 9:00 a 22:00 h

lunes a viernes

Teléfono 52 12 12 12

SIMITEL

24 h de lunes a domingo.

01 800 911 66 66 extensión 3

LOCATEL

24 h de lunes a domingo.

56 58 11 11 extensión 1

O DEJAR QUE EL ASESOR RESPONDA
Y CANALICE.