



# ¿Sientes Ansiedad?

“Las preocupaciones te hacen ver sombras enormes de objetos pequeños”

## La Ansiedad puede sentirse como:

- Estrés o pánico.
- Sentirte mal y preocupada. Podrías afligirte por la misma cosa una y otra vez.
- Podrías tener problemas para dormir o respirar.
- Taquicardias o dolor en el pecho.
- Sobresaltarte fácilmente.



## Te puedes sentir mejor si:

- Cuentas despacio hasta diez o veinte.
- Comes alimentos saludables.
- Haces ejercicio y duermes regularmente.
- Practicas la respiración profunda.
- Tomas caminatas largas.
- Tienes pensamientos positivos.
- Te dices a ti misma: “Sé que esto es difícil, pero yo puedo hacerlo”

## Ejercicios de respiración para calmarte

- Acuéstate o siéntate relajadamente.
- Pon una mano sobre tu estómago.
- Aspira por la nariz de manera lenta y prolongada y deja que tu estómago se infle como un globo.
- Expulsa el aire lentamente por la boca hasta que estés vacía y tu estómago quede plano.
- Mantén la respiración por un segundo.
- Repítelo – aspirar y expirar lenta y tranquilamente.
- Has esto por varios minutos.
- Permítete sentir la calma.
- Practica esto a menudo durante el día.

**Una respiración profunda puede algunas veces disolver mucha de la ansiedad que sentimos.**

**La depresión post-parto es una enfermedad tratable. Ésta terminará.**

**Hablar con nosotros es bueno para ti y para tu bebé.**

**Te podemos ayudar.**  
**Llama al 403 205 5178**

Support for this resource was  
 generously provided by :

