





# ¿Qué es la preocupación?



Las preocupaciones son los pensamientos negativos o desagradables que circulan en tu mente. Estos pensamientos son como un mosquito que no te deja.

Es normal preocuparse. Todos se preocupan a veces. La preocupación es un problema sólo cuando interfiere en tu vida, o si te pone mal. ¿De qué te preocupas? **Selecciona por lo menos tres preocupaciones de la lista abajo:**

 <b>La familia</b>	 <b>La escuela</b>	 <b>Los amigos</b>	 <b>Otras cosas</b>
Discutir con alguien	Seguir las reglas	Ser aceptado	Lastimarse
Cometer un error	Las notas	Hacerse amigos	Tener vergüenza
Nuestra seguridad	Dar una presentación	Cuando alguien se burla de mí	Mi apariencia
Meterse en problemas	Las tareas	La conversación	El dinero
La enfermedad	Los exámenes	Las personas malas	_____

-----

Cuando te preocupas, te das cuenta de varios cambios en el cuerpo. Los cambios pueden ser incómodos, y te pueden dar miedo. **Selecciona cada síntoma de la preocupación que has sentido:**



**Latido cardíaco rápido**



**Sudar**



**Sentirse mal**



**Temblar**



**Tener calor**

-----

Es importante saber que la preocupación no te pueda lastimar. Puede ser incómodo, pero la puedes controlar. ¿Qué haces para controlar la preocupación?

**Para controlar mi preocupación, ...** \_\_\_\_\_