

Cómo se siente mi cuerpo cuando estoy ansioso

Cuando te sientas preocupado o ansioso, puedes dibujar cómo se siente tu cuerpo por dentro. ¡Quizás sientas que hay abejas zumbando en tu estómago! ¿O hay un tornado de preocupaciones arremolinándose en tu cabeza? Habla con un adulto de confianza mientras dibujas tus sentimientos en la siguiente figura.

