APRENDE A MANEJAR LA

ANSIEDAD

1

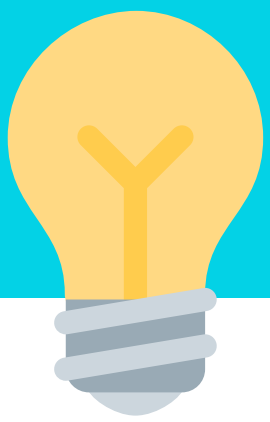
PIENSA EN EL MOMENTO ACTUAL, EN LO QUE

sí puedes hacer y cambiar

2

ELIGE ACTIVIDADES

que te gusten y sean agradables



PIAP
Programa Institucional de Atención Psicológica

3

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS

y pensamientos regularmente

4

ORGANIZA TU TIEMPO

y prioriza tareas

Contacto
Linea garza 717 2000 Ext.2888
icshupsicologia@gmail.com