



Te invitamos a que te tomes  
**4 minutos y respire.**

Esto cuando sientas que el pánico, la ansiedad o el estrés te invaden.

El pánico y la ansiedad no son la mejor manera de afrontar lo que está pasando, por eso, cuando sientas que te están invadiendo este tipo de emociones **te aconsejamos que respire:**



**1 minuto** para percibir lo que sientes al pensar.



**1 minuto** para aceptar tus emociones y déjalas habitar en ti.



**2 minutos**, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.

Permite que la respiración rítmica y cíclica invada todo tu cuerpo.

**¿Ahora cómo te sientes?**

Haz de estos ejercicios una rutina o utilízalos todas la veces que lo consideres necesario.

Tu salud mental es igual de importante que tu salud física, **cuídate y cuida a tu familia.** Juntos podemos salir de esta situación.



**En la EPS S.O.S te queremos bien.**