

**TOMA
UN PASEO**



**PREPARA
UN TÉ**



**ESCUCHA
MÚSICA**



**CONTROLA
TU RESPIRACIÓN**



Qué hacer cuando te sientes ansiosa

PIDE AYUDA



**ESCRIBE SOBRE
TUS EMOCIONES**



ESTIRA TU CUERPO



**ACARICIA A TU
MASCOTA**



**TOMA UN BAÑO /
RIEGA LAS PLANTAS**



www.ane.org.mx
[@mundo.ane](https://www.instagram.com/mundo.ane)
[fb/ANE](https://www.facebook.com/ANE)

ane