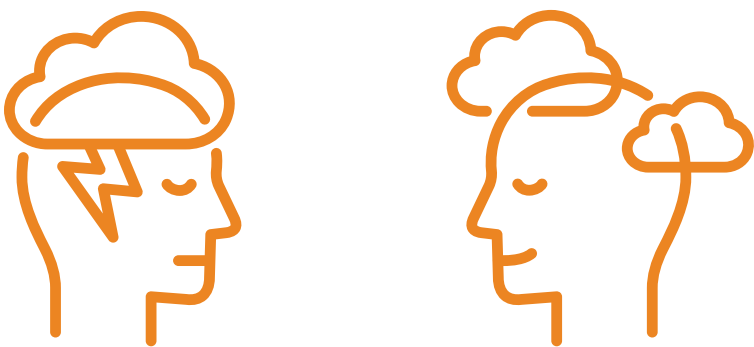


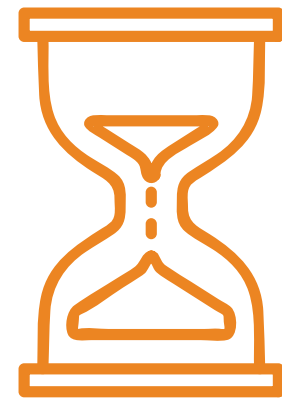
¿Cómo ayudar a una persona cuando siente ansiedad?



Acompáñale, necesita saber que estás ahí.



Dale espacio, al sentir ansiedad en ocasiones necesita estar a solas y otras veces acompañado.



Dale tiempo para entender sus emociones. No le presiones, dejale vivir la situación a su ritmo.



Escúchale, no siempre se desahoga para que le digan qué hacer. A veces solo necesita hablar y sentir apoyo sin que le juzguen.



Infórmate sobre lo que le sucede a la persona. Así comprendes mejor lo que siente.

