

What is Anxiety?

Anxiety is a feeling in your mind and body when something seems scary or makes you worried.

A little bit of anxiety is normal—it helps keep us safe and makes us pay attention. But too much anxiety can make it hard to do things we usually do every day.

**WATCH THE VIDEO
WHAT IS ANXIETY?**
erie.health/kids-anxiety-eng



Try these tips



EXERCISE.

Moving your body can help you feel better when you're worried or stressed. You can take a fast walk, try some fun exercise videos on YouTube, or play a sport you enjoy!

WATCH YOUR THOUGHTS.

Try not to assume one bad thing means everything will be bad. Try not to think only about the negative parts of something. This kind of thinking can make it harder to feel better when you're anxious. Try to find some positive thoughts to think instead.



DEEP BREATHING AND QUIET TIME.

Anxiety can make your breathing feel different, like it's hard to catch your breath, your chest feels tight, or you feel dizzy. Taking a break to sit quietly or taking deep breaths can help you feel better.

WRITE IN A JOURNAL.

Writing can help you feel better when you're worried or stressed. It lets you see what's bothering you and helps you think more positively. Try to write in your journal every day or whenever you feel upset.



09/23/24

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación en la mente y el cuerpo cuando algo parece atemorizante o te preocupa.

Un poco de ansiedad es normal; nos ayuda a mantenernos seguros y nos hace prestar atención. Sin embargo, demasiada ansiedad puede hacer que sea difícil hacer las cosas que normalmente hacemos todos los días.

VEA EL VIDEO
¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?
erie.health/kids-ansiedad



Prueba estos consejos



EJERCICIO.

Mover tu cuerpo puede ayudarte a sentirte mejor cuando estás preocupado o estresado. Puedes dar una caminata rápida, probar algunos videos de ejercicios divertidos en YouTube o practicar un deporte que disfrutes.

ANALIZA TUS PENSAMIENTOS.

Trata de no suponer que algo malo significa que todo será malo. Trata de no pensar solo en las partes negativas de algo. Este tipo de pensamiento puede hacer que sea más difícil sentirte mejor cuando estás ansioso. En lugar de eso, trata de enfocarte en pensamientos positivos.



RESPIRACIÓN PROFUNDA Y TIEMPO DE SILENCIO.

La ansiedad puede causar dificultad para respirar, presión en el pecho o mareos. Tomar un descanso, sentarse tranquilo, o respirar profundamente puede ayudar a que te sientas mejor.



ESCRIBE EN UN DIARIO.

Escribir puede ayudarte a sentirte mejor cuando estás preocupado o estresado. Te permite ver qué es lo que te molesta y te ayuda a pensar de manera más positiva. Trata de escribir en tu diario todos los días o cada vez que te sientas molesto.



09/23/24