

# Plan para los brotes de ansiedad

Instrucciones: Rellene la siguiente tabla con algunos de los brotes de ansiedad de su hijo/a que le permitirán saber en el futuro que su ansiedad se está agravando de nuevo.

Señal de ansiedad	Ejemplos en su hijo/a
<p><b>Los Comportamientos:</b> Evitar situaciones que provoquen ansiedad, llorar, estar callado, hacer muchas preguntas, etc.</p>	
<p><b>Las Reacciones Físicas:</b> Temblores, inquietud, enrojecimiento de la cara o el cuerpo, comentarios sobre aceleración del corazón o dolor de estómago, etc.</p>	
<p><b>Los Pensamientos:</b> Hablar de algo realmente malo aunque no sea probable.</p>	