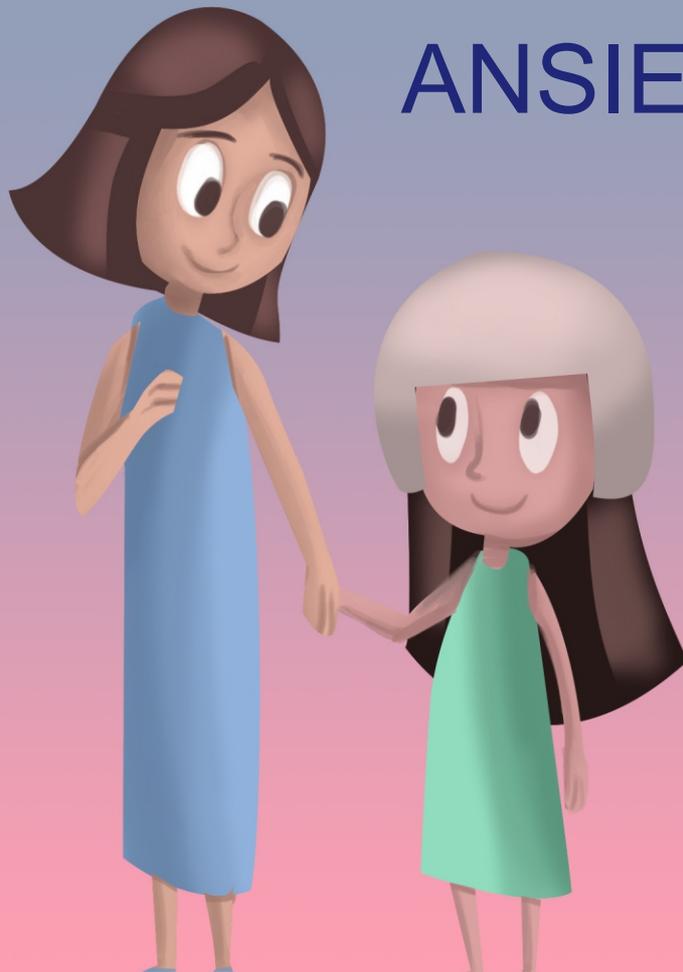


# ANSIEDAD



**HumanaMente**  
VOZ PRO SALUD MENTAL



**HumanaMente** ©

VOZ PRO SALUD MENTAL

Este cuento integra, junto con otros más, la colección producida por Voz Pro Salud Mental Jalisco AC, como un refuerzo literario para niñas, niños y adolescentes a quienes se imparte el programa Rompiendo el Silencio.

¡Busca los demás y comparte su lectura con tu familia y amigos!

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra -por cualquier medio- sin el permiso por escrito del titular de los derechos correspondientes  
Impreso en Guadalajara, Jalisco, México. 2018



Últimamente me he sentido intranquila. Mis preocupaciones han ido en aumento y creo que eso se refleja en mi conducta, ya que hago interpretaciones erróneas de pensamientos que anticipan sucesos que me provocan niveles altos de ansiedad. De la escuela mandaron llamar a mi mamá



Al principio pensamos que había enfermado físicamente. Sentirme cansada, desconcentrada, irritable, tener miedo sin motivo, no poderme relajar y con alteraciones del sueño preocuparon a mi mamá, quien me llevó a un médico general.



Después de una revisión médica y de haber descartado algún padecimiento físico, nos enviaron con una especialista en psiquiatría para niños y adolescentes, o paidopsiquiatra.



Luego de hacerme muchas preguntas, me explicó que a lo que yo sentía se le conoce como trastorno de ansiedad.



Vivir con un trastorno mental requiere cuidados específicos. Obedecer las indicaciones de los especialistas en salud mental (psiquiatría, psicología y trabajo social), me permitirá llevar una vida plena.



Ninguna persona es culpable de padecer una enfermedad mental. Pero sí es responsable de buscar ayuda especializada, y de tomar las medidas necesarias para mantener en control la enfermedad.



El trastorno de ansiedad se caracteriza por sentir preocupación excesiva y persistentemente. Sus síntomas también incluyen:

- \* Irritabilidad
- \* Tensión muscular
- \* Dificultad para concentrarse
- \* Sentirse enfermo o sin energía
- \* Alteraciones del sueño (Insomnio: dormir muy poco  
Hipersomnia: dormir demasiado)



**HumanaMente**®

VOZ PRO SALUD MENTAL

2018

CUENTOS PARA ROMPER EL SILENCIO

Ilustraciones: Carolina Durand Hernández.

Textos: Liliana Luengas Magaña

Edición: Sara Valenzuela.

Primera Edición© 2018  
Publicado por iniciativa de  
Voz Pro Salud Mental Jalisco AC®  
Aurelio Ortega # 531  
Colonia Seattle  
Zapopan, Jalisco. CP: 45150