



La salud
es de todos

Minsalud

¿Necesitas ayuda con el
manejo de tus emociones?



**Marca la línea
nacional 192**

Opción 4

**Protege tu salud
mental.**

#EvitaElCoronavirus



La salud
es de todos

Minsalud

**¿Qué hacer ante un ataque de
ansiedad o pánico?**

- 1** Relájate y sobrelleva tus emociones
- 2** Párate derecho, baja los hombros de forma natural, cierra los ojos ligeramente, inhala profundamente y exhala lentamente.
- 3** Realiza cualquier actividad que te permita desviar tu atención de los síntomas que estás teniendo.



#EvitaElCoronavirus