CUIDA TU ÁNIMO Y MEJORA TU ASMA

Participa activamente en el cuidado y aprendizaje de tu enfermedad.

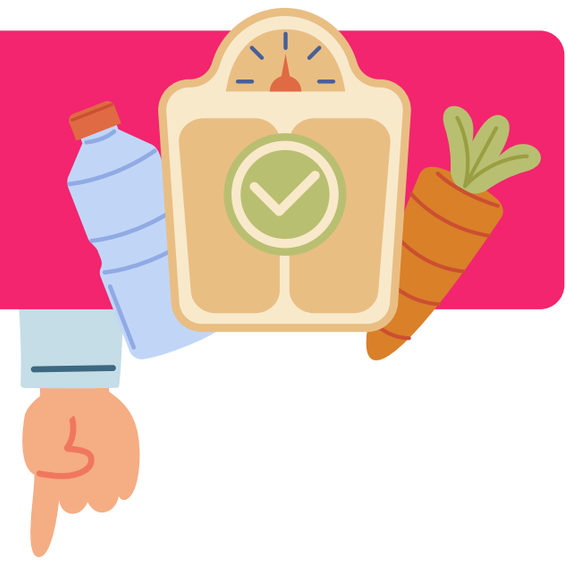
Reconoce y acepta las emociones relacionadas al asma.

Participa en ejercicios de relajación o meditación para reducir la ansiedad.

Habla abiertamente con las personas que la padecen y con quienes no, es importante normalizar el asma.

Refuerza el conocimiento en los niños para que sepan identificar los síntomas y exteriorizarlos. ¡No te acostumbres al asma!

Fomenta el autocuidado con un sueño reparador y una dieta saludable.



Yo tengo asma y me cuido, ¡tú también puedes hacerlo!

Encuentra más información y recursos para niños y niñas en:

WWW.TUSALUDBAJOCONTROL.COM

Tu salud bajo control
conoce. identifica. actúa.

#Hasmás

Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante.
MAT-CO-2502885 - V.1.0. - 8/2025