

## Borrador para el PROYECTO UNIDAD 9 martes 30 de marzo de 2023

1. El título: \_Ansiedad\_

2. Descripción, causas y consecuencias de la enfermedad: \_\_\_\_\_ La ansiedad provoca dolores de cabeza y sudoración y dificultad para concentrarse. Puede sentir ansiedad por situaciones estresantes y por recuerdos duros. La ansiedad puede causarte problemas físicos, pero también puede causarte depresión. \_\_\_\_\_

3. Dato interesante para captar la atención del lector: \_\_\_\_\_ La ansiedad puede comenzar en la infancia o puede transmitirse de los padres. \_\_\_\_\_

4. Escribe 5 sugerencias para tratar o curar la enfermedad. (Usa mandatos formales) \_\_\_\_\_ trata de dormir lo suficiente. no beba alcohol. .trate de salir y mantenerse activo. Intenta hacer meditación para relajarte. trata de comer sano y no fume \_\_\_\_\_

5. Necesitas usar 5 verbos reflexivos. (Cuidado con los pronombres reflexivos) \_\_\_\_\_ Quieres sentirte relajado tanto como puedas. cuando tengas ansiedad trata de no preocuparte demasiado. Trata de olvidar lo que te da ansiedad para que suceda menos. asegúrese de levantarse y moverse durante todo el día. asegúrate de cuidarte durante todo el proceso. Trate de tomar nota y no deje que arruine su vida. \_\_\_\_\_

6. Ayuda disponible para los estudiantes en la universidad. \_\_\_\_\_ En la universidad tienen gente con la que puedes hablar si tienes dificultades. ODU tiene un consejero que hablará con los estudiantes que tienen problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Ve a verlos antes de que tus problemas empeoren. \_\_\_\_\_