

ENFRENTANDO LA CRISIS

Como adultos nos hemos visto impactados emocionalmente por esta situación de emergencia. Por lo tanto es importante tener en cuenta:

Las situaciones de crisis, además del impacto actual, activan situaciones similares del pasado: Las reacciones emocionales que estas teniendo, pueden responder a lo que estamos viviendo ahora y también a lo experimentado en otros momentos.

Busca seguridad
Encontrar y resguardar la seguridad tuya y la de tu familia es aliviador. No te expongas a situaciones que pudieran alterarla. La anticipación ansiosa de lo que pueda pasar, también es una fuente de ansiedad. Busca a personas cercanas con quienes estar, conversar y compartir

Busca la Calma

1. Inténtalo entre personas que puedan brindarte apoyo, contención y seguridad. Permítete este tiempo.

2. La información oportuna es una buena fuente de calma. Sigue las instrucciones que lleguen desde la autoridad y recuerda no sobre exponerte a las noticias e imágenes de violencia

3. Establece contacto con familiares cercanos para saber dónde están y que necesitan.

4. El saber que hay personas que están a cargo de lo que hay que hacer, también aporta a la calma. Si esto no ocurre, utiliza estrategias en tu propia familia, que te permitan recuperar el control de la situación a nivel local

Recuperar la confianza

Ten como horizonte el restituir la confianza: Los actos a los que hemos sido expuestos, fracturan el tejido social. Desde tu núcleo cercano, apuesta a volver a restituir la confianza, comparte, cuida, disfruta.

Cuidarnos para poder cuidar a otros

Recuerda que para poder contener y proteger a quienes están a cargo tuyo, debes preocuparte en primer lugar de tu propio bienestar para ayudar a otros

