



## Enfrentando la Crisis

Los últimos acontecimientos en nuestro país, nos afectan a todos independientemente de nuestra postura ante ellos.

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:
  - intentalo entre personas que puedan brindarte apoyo, contención y seguridad. Permítete este tiempo.
  - La información oportuna es una buena fuente de calma. Sigue las instrucciones que lleguen desde la autoridad y recuerda no sobreexponerte a las noticias e imágenes de violencia
  - Establece contacto con familiares cercanos para saber dónde están y que necesitan.
  - 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