

En la **crisis**, el **miedo** nos avisa que estamos en peligro y nos ayuda a:

- Protegernos y proteger a otros
- Alejarnos de situaciones peligrosas
- Pedir ayuda

* Es una señal de alarma, hágale caso

Por eso **necesitamos:**

- Compartir con otros
- Recibir apoyo y consuelo
- Contar lo ocurrido

* Acérquese a las personas que más quiere, en quienes más...

Si vive una **crisis**, **no trate** de resolver todo al mismo tiempo

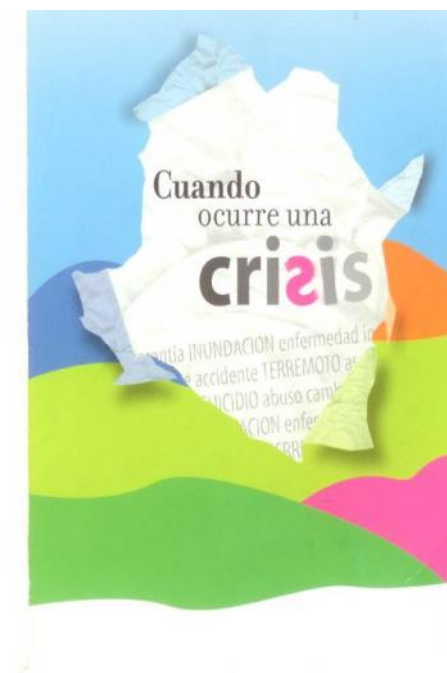
- Busque consejo, información
- Tómese un tiempo, reflexione
- Trate de resolver las dificultades concretas y más urgentes

* Dé un paso cada vez

Necesitamos darnos tiempo para:

- Recuperar la seguridad
- Recuperar la confianza
- Recuperar la esperanza...

* No siga la vida como si nada hubiese pasado



crisis

Las crisis surgen frente a situaciones que ocurren en forma inesperada, que alteran nuestra vida y sobrepasan nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas.

Generalmente las recordamos como hechos que dividen nuestra vida en **antes de** y **después de**

Por ejemplo:

- Antes del accidente
- Cuando fue el terremoto
- Después que nos asaltaron
- El día del incendio

En el primer momento de una **crisis**, vivimos un fuerte **impacto emocional** que nos inunda

- Nos confundimos
- Nos desorganizamos
- No sabemos cómo actuar...

* Estas son reacciones normales frente a las crisis

En una situación así, es esperable que sintamos:

Miedo
Dolor
Impotencia
Rabia
Penas
etc...

* Todas las emociones son válidas y es bueno compartirlas

crisis

CÓMO RESPONDER AL IMPACTO SOCIAL E INDIVIDUAL