



¿Qué puedo hacer?

- Descansar, dormir
- Alimentarse
- Compartir con sus seres queridos
- Beber agua
- Realizar actividades placenteras y que te acerquen a tu rutina anterior.
- Realizar actividades cotidianas y conversar sobre ellas
- Alienta a otros y deja que te animen, de esa forma se sentirán más acompañados.
- Conversa con tus familiares o amigos o vecinos o compañeros acerca de tus sentimientos y pensamientos.
- Ten precaución a la hora de tomar decisiones importantes. Es recomendable postergarlas hasta sentirse más calmado.
- No uses alcohol ni drogas para ahogar tus sentimientos.

Cuidemos nuestros niños/as:

- Habla con ellos sobre lo sucedido respondiendo de forma simple a todas sus preguntas, siempre acorde a su edad, haciéndole sentir que sus preguntas son importantes.
- Explícales que no estamos en guerra.
- Abrázelo, escúchelo y juegue con él o ella si es que se lo pide.
- Deje espacio para su expresión emocional.
- Hay niños que les gusta más hablar sobre lo sucedido, en cambio otros prefieren dibujar o jugar. Por lo tanto, juegue o dibuje con ellos.



Cuidemos a nuestros adultos mayores:

- Visítalos y conversa sobre sus sentimientos.
- Inclúyelos en las actividades familiares, comunitarias y recreativas.
- Asegúreles que Usted está para ayudarlos.

Consulta a un profesional de la salud en caso de:

- Si crees que necesitas ayuda.
- Si notas que tu hijo tiene cambios de comportamiento, como agresividad, timidez, dejó de hablar, se aísla, no puede dormir o no quiere comer o jugar.
- Si sientes que las reacciones que se mencionan en esta cartilla no te dejan llevar tu vida cotidiana.

Frente a estas situaciones es importante:

- Organizarse con los vecinos, juntarse en las plazas o sedes sociales, para tomar acciones pacíficas de resguardo y cuidado entre vecinos, solo si es necesario.
- Mantener la comunicación entre miembros de la familia.
- No se esponga a salir en toque de queda.
- Intente no mantener el televisor encendido todo el día con imágenes de la situación de caos que está sucediendo.