

¿Qué mensajes o acciones debemos tener presentes en momentos de crisis?

Personas afectadas por el sismo, trabajadores, empresas, cuidadores y personal de emergencia.



Recordar la importancia del autocuidado y de establecer límites para cuidar nuestra salud mental.

Mensajes y acciones que debemos tener presentes

Se sugiere **crear post-its o píldoras con frases cortas y claras sobre acciones** que podemos poner en práctica para cuidar nuestra salud mental.

A continuación, se proponen las siguientes frases:



No minimices lo que sientes ni uses expresiones como “no pasó nada”.



Evita revisar noticias justo antes de dormir.
Recuerda que no toda la información que circula es real.



No escondas ni ignores tus emociones.
Habla de lo que sientes.



No minimices lo que sienten los demás.



Si sientes miedo, permítete reconocerlo.



Descansar también te ayuda a estar mejor para apoyar a los demás.



Para cuidar a otros, también **debes cuidar de ti.**



Lo que sientes **merece ser escuchado.**



No obligues a otra persona a seguir como si nada hubiera pasado. **Dale tiempo para asimilar sus emociones.**

Cuidarte también hace parte de seguir adelante.
ESTÁS EN COLMENA