

CUIDAR AL QUE CUIDA

Herramientas para cuidarte durante y después de una emergencia



Cuando ocurre una emergencia, es natural enfocarnos en ayudar a los demás. **Pero quienes ayudan también necesitan cuidarse.**



Después de una situación difícil puedes sentir cansancio, miedo, tristeza, irritabilidad, problemas para dormir o dificultad para concentrarte.



Escuchar lo que sientes, hacer una pausa y pedir ayuda cuando la necesitas también hace parte de cuidarte.

Para seguir ayudando, también necesitas cuidarte tú.

MIENTRAS AYUDAS, RECUERDA CUIDARTE

Primero, cuídate tú 1.

Antes de ayudar, asegúrate de estar en un lugar seguro y evita exponerte a **riesgos innecesarios**.

Haz una pausa 2.

Cuando puedas, detente unos minutos. **Respira lentamente, mueve tu cuerpo** para liberar tensión y recupera energía.

No olvides lo básico 3.

Toma agua, come, descansa y respeta los relevos. **Tu cuerpo también necesita recuperarse.**

4. Habla con alguien

No tienes que manejar todo solo. Habla con un compañero, líder o alguien de confianza sobre cómo te sientes.

5. Evita la sobreexposición

Mantente informado a través de fuentes oficiales, pero evita revisar constantemente noticias, videos o imágenes de la emergencia.

6. Pide un relevo si lo necesitas

Reconocer que necesitas parar no significa que hayas fallado. **Pedir ayuda también es cuidarte.**

¿CÓMO SABER SI NECESITAS UNA PAUSA?

ESTOY BIEN PARA CONTINUAR

Puedo concentrarme, realizar mis actividades y siento que tengo la energía necesaria.

NECESITO UNA PAUSA

Estoy muy cansado, irritable, duermo mal, me cuesta concentrarme o siento que necesito alejarme un momento.

NECESITO UNA PAUSA

El malestar es muy intenso, siento que no puedo continuar normalmente o necesito ayuda para manejar lo que estoy sintiendo.

No tienes que esperar a sentirte desbordado para pedir ayuda.

HAZTE ESTAS PREGUNTAS

¿Cómo me siento?

¿Qué necesito en este momento?

¿Necesito descansar o hablar con alguien?

Importante: si el malestar es muy intenso, afecta tu vida cotidiana o aparecen pensamientos de hacerte daño o de no querer continuar, **activa de inmediato la ruta de atención correspondiente.**

CUANDO TERMINE LA JORNADA, DATE TIEMPO PARA VOLVER A LA CALMA

Haz una pausa antes de continuar con tu día.



RESPIRA

Haz 3 respiraciones lentas.



RECONOCE

Pregúntate: ¿Cómo estoy física y emocionalmente?



SUELTA

Relaja hombros, manos, mandíbula y frente.



RECUPÉRATE

Toma agua, come algo si lo necesitas y date un momento de tranquilidad.



CONECTA

Si lo necesitas, habla con alguien de confianza.



DESCANSA

Evita seguir consumiendo noticias o imágenes de la emergencia y dale espacio a tu cuerpo para recuperarse.

Hoy acompañé a otros. Ahora me toca acompañarme a mí.

SI ERES LÍDER O HACES PARTE DE UNA EMPRESA

Después de una emergencia, cuidar a quienes ayudaron también es parte de la respuesta.

Pregunta cómo están

No asumas que porque terminó la emergencia, todos están bien.

Facilita el descanso

Permite pausas, relevos y recuperación después de **jornadas exigentes**.

Escucha sin presionar

Brinda **espacios para hablar**, pero no obligues a nadie a contar lo ocurrido.

Observa cambios importantes

Dificultades para dormir, cansancio intenso, ansiedad, irritabilidad, aislamiento o problemas para concentrarse pueden indicar que **alguien necesita apoyo**.

Facilita la ayuda

Haz que las **rutas de atención** sean claras, visibles y fáciles de utilizar.

Haz seguimiento

El cuidado no termina cuando **termina la emergencia**.

NECESITAS HABLAR CON ALGUIEN

Si quieres recibir orientación profesional, en **Colmena Seguros** estamos para apoyarte a través de nuestra línea psicosocial:

LÍNEA EFECTIVA
Los 7 días de la semana, todos los días del año, las 24 horas.

Línea directa: 601 401 04 47
Línea nacional gratuita: 01 8000 919 667
WhatsApp (Chat): 315 700 30 33
Marca desde tu celular: #833

Cuidarte también hace parte de seguir adelante.

ESTÁS EN COLMENA