

CÓMO SUPERAR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE



Pedir ayuda no es signo de debilidad, es una muestra de **fortaleza**.

Después de un sismo es normal sentir **miedo, ansiedad o preocupación**.

Lo importante es aprender a manejarlas para cuidar nuestra salud mental y recuperar la tranquilidad poco a poco.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE



1. RESPIRA Y CALMA TU CUERPO

Respira profundo, inhala por la nariz, exhala lentamente. Repite varias veces. Tu cuerpo necesita volver a la calma.



2. INFÓRMATE POR FUENTES OFICIALES

Consulta solo canales oficiales y evita rumores. La información verificada reduce la ansiedad y la incertidumbre.



3. HABLA LO QUE SIENTES

Expresar lo que sentimos ayuda a liberar tensión. Habla con tu familia, amigos o personas de confianza.



4. MANTÉN TU RUTINA Y CONÉCTATE

Retomar poco a poco tus actividades diarias da seguridad. Conéctate con tu familia, amigos y tu comunidad.



5. ENFÓCATE EN LO QUE SÍ PUEDES HACER

Hay cosas que no podemos controlar, pero sí podemos prepararnos, ayudar a otros y tomar decisiones para protegernos.



6. TEN FE Y ESPERANZA

Confía en tu capacidad para salir adelante. Cada paso cuenta, no estás solo. Mañana puede ser mejor.

SEÑALES DE ALERTA



Si estas emociones interfieren con tu vida diaria o se prolongan en el tiempo, busca apoyo profesional.

Presta atención si presentas:

- ✓ Miedo intenso constante
- ✓ Dificultad para dormir
- ✓ Crisis de llanto frecuentes
- ✓ Pensamientos negativos persistentes
- ✓ Aislamiento o irritabilidad
- ✓ Síntomas físicos sin causa aparente (dolor de cabeza, estómago, fatiga)



RECUERDA: NO ESTÁS SOLO

Estamos juntos, como familia, como empresa y como país. Apoyémonos, cuidémonos y reconstruyamos con esperanza.



Pide apoyo



Acompaña a otros



Tómate un día a la vez



Sé amable contigo y con los demás

“

El miedo es una reacción, pero el coraje es una decisión.

Juntos podemos salir adelante.



CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL PARA VOLVER A SENTIRNOS SEGUROS.



Tu bienestar emocional también es prevención.



ESTAR PREPARADOS, INFORMADOS Y UNIDOS NOS DA FUERZA PARA SUPERAR CUALQUIER MOMENTO.



Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

