

CUIDARNOS TAMBIÉN ES ESCUCHARNOS

Después de un sismo, es normal sentir miedo, tristeza, incertidumbre o cansancio. No estás solo. Hablar, compartir lo que sentimos y pedir apoyo hace parte de nuestra recuperación.

TU BIENESTAR EMOCIONAL IMPORTA.

Hoy más que nunca, escuchemos, acompañemos y cuidémonos.



9 TEMAS PARA ENTENDER, EXPRESAR Y SANAR JUNTOS

1 Tengo miedo de volver al trabajo.

Es normal sentir miedo. Habla con alguien de confianza y retoma tu rutina poco a poco. Tu seguridad también se construye con acompañamiento.



2 No puedo dejar de pensar que volverá a temblar.

Es una reacción común. Usa técnicas de respiración, enfócate en el presente y busca información confiable.



3 Mi familia está lejos y estoy preocupado.

Mantente en contacto por los canales que tengas. Comparte lo que sientes, ellos también pueden necesitarte.



4 Mi compañero perdió parte de su patrimonio: ¿cómo puedo acompañarlo?

Escucha sin juzgar, ofrece apoyo práctico y emocional. Pequeños gestos hacen una gran diferencia.



5 ¿Cómo hablar con los niños?

Con calma y palabras sencillas. Dale seguridad, escúcelos y mantén rutinas amorosas.



6 Dormir después de una emergencia.

Puede ser difícil. Evita pantallas antes de dormir, respira profundo y crea un ambiente tranquilo.



7 Recuperar las rutinas.

Las rutinas nos dan estabilidad. Empieza con pequeños pasos y celebra tus logros diarios.



8 Volver a sentir seguridad.

Tómate tu tiempo. Infórmate, prepárate y confía en tus capacidades. No estás solo en este camino.



9 Gratitud, esperanza y propósito.

En medio de todo, enfócate en lo que sí tienes, en lo que puedes aportar y en los sueños que te mueven.



**HABLAR
ALIVIA,
ESCUCHAR
CONECTA,
ACOMPANAR
TRANSFORMA.**

RECUERDA:



Pide apoyo cuando lo necesites.



Cuida tu cuerpo, tu mente y tu corazón.



Ayuda a otros, eso también te sana.



Busca ayuda profesional si lo necesitas.

ESTAMOS PARA TI



En Positiva te acompañamos con herramientas, orientación y apoyo para tu bienestar emocional.

¡Cuenta con nosotros!



LA RECUPERACIÓN ES UN PROCESO, NO UNA CARRERA.
 Día a día, paso a paso, juntos saldremos adelante.

