

NO TODO TERMINA CUANDO DEJA DE TEMBLAR.

Así afecta un terremoto a la mente, según los expertos.

Después de un sismo, es normal sentir miedo, estrés, tristeza o ansiedad. Nuestro cuerpo y mente necesitan tiempo para recuperarse.

Cuidemos nuestra salud mental.
 No estás solo, estamos contigo.

“

Los efectos emocionales pueden durar días, semanas e incluso meses.

Darwin Carballo
 Psicólogo de la Universidad de San Buenaventura

¿QUÉ PODEMOS SENTIR DESPUÉS DE UN TERREMOTO?



Estrés y sobresalto constante

Nuestro cuerpo sigue en alerta.



Ansiedad e incertidumbre

Preocupación por lo que pueda pasar.



Tristeza y vacío

Por las pérdidas, daños o cambios que vivimos.



Dificultad para dormir

La mente no se detiene, cuesta descansar.



Irritabilidad o enojo

Pequeñas cosas pueden generar reacciones fuertes.



Necesidad de estar acompañado

El apoyo de otros nos ayuda a sentir seguridad.

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

1



Respira y conéctate

Haz respiraciones profundas y pon atención a lo que está a tu alrededor.

2



Habla de lo que sientes

Compartir lo que viviste alivia y te hace sentir acompañado.

3



Retoma rutinas poco a poco

Volver a lo cotidiano da estabilidad y tranquilidad.

4



Cuida tu cuerpo y tu mente

Aliméntate, hidrátate, descansa y evita la sobrecarga de información.

5



Apóyate en tu red de confianza

Familia, amigos, compañeros y líderes están para sostenerte.

6



Pide ayuda si la necesitas

Buscar apoyo profesional es una señal de fortaleza, no de debilidad.

BUSCA APOYO PROFESIONAL SI:



El miedo o la tristeza no disminuyen y te impiden realizar tus actividades.



Tienes pesadillas frecuentes o no puedes dormir varias noches.



Sientes desesperanza, culpa intensa o pensamientos que te hacen daño.



Evitas lugares, personas o actividades que antes hacías con normalidad.



Tu cuerpo presenta síntomas físicos constantes (dolor, cansancio, tensión).

RECUERDA:
LA SALUD MENTAL TAMBIÉN ES PROTECCIÓN.

Cuidarte hoy es estar preparado para mañana.



EN POSITIVA TE ACOMPAÑAMOS
 para cuidar tu bienestar emocional y el de tu equipo.



Líneas de orientación y apoyo en salud mental disponibles en tu empresa y en tu ARL.

*Juntos salimos adelante,
 con mente de principiantes
 y corazón de gigantes.*