

Cuando
ocurre una

crisis

...antía INUNDACION enfermedad in
... accidente TERREMOTO a
...VICIDIO abuso camb
...ACION enfer
...ERRI

crisis

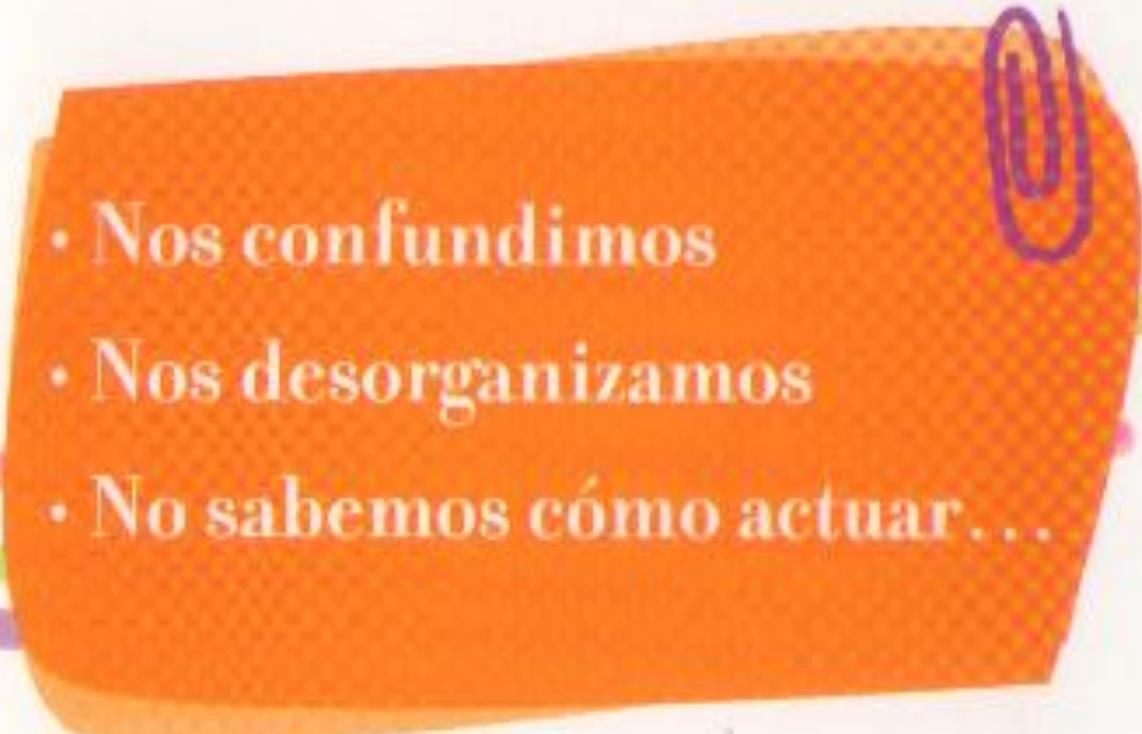
Las crisis surgen frente a situaciones que ocurren en forma inesperada, que alteran nuestra vida y sobrepasan nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas.

Generalmente las recordamos
como hechos que dividen
nuestra vida en **antes de**
y después de

Por ejemplo:

- **Antes del accidente**
- **Cuando fue el terremoto**
- **Después que nos asaltaron**
- **El día del incendio**

En el primer momento de una **crisis**, vivimos un fuerte **impacto emocional** que nos inunda

- 
- An orange sticky note with a purple paperclip is attached to the page. The note contains a list of three items.
- Nos confundimos
 - Nos desorganizamos
 - No sabemos cómo actuar...

** Estas son reacciones normales frente a las crisis*

En una situación así, es esperable que sintamos:

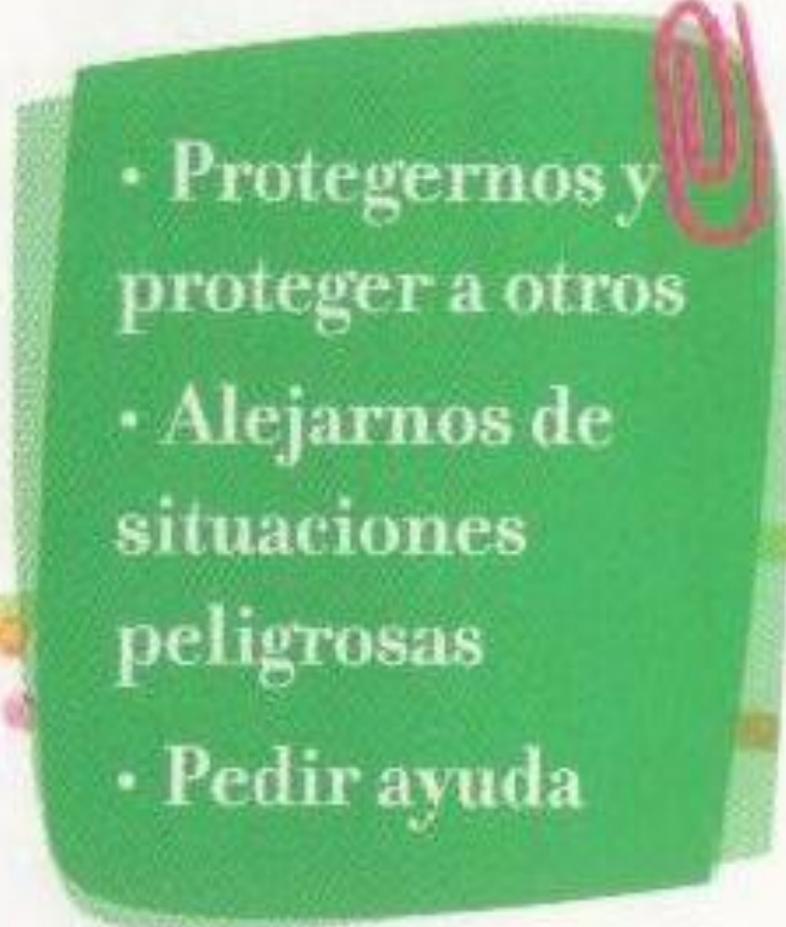


Miedo
Dolor
Impotencia

Rabia
Pena
etc...

** Todas las emociones son válidas
y es bueno compartirlas*

En la **crisis**, el **miedo**
nos avisa que estamos en
peligro y nos ayuda a:

- 
- Protegernos y proteger a otros
 - Alejarnos de situaciones peligrosas
 - Pedir ayuda

** Es una señal de alarma,
hágale caso*

Por eso necesitamos:

- 
- Compartir con otros
 - Recibir apoyo y consuelo
 - Contar lo ocurrido

**Acérquese a las personas que más quiere, en quienes más confía*

Si vive una **crisis**,
no trate de resolver
todo al mismo tiempo

- 
- Busque consejo,
información
 - Tómese un tiempo,
reflexione
 - Trate de resolver las
dificultades concretas
y más urgentes

** Dé un paso cada vez*

Necesitamos darnos tiempo para:

- Recuperar la seguridad
- Recuperar la confianza
- Recuperar la esperanza...

** No siga la vida como si nada
hubiese pasado*

crisis

CÓMO RESPONDER
AL IMPACTO
SOCIAL E INDIVIDUAL



GOBIERNO DE CHILE
FONDEF