



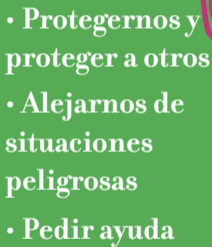
**Cuando
ocurre una
crisis**

...entía INUNDACION enfermedad in
... accidente TERREMOTO as
... SUICIDIO abuso camb
... ACION enfer
... FERRI

crisis

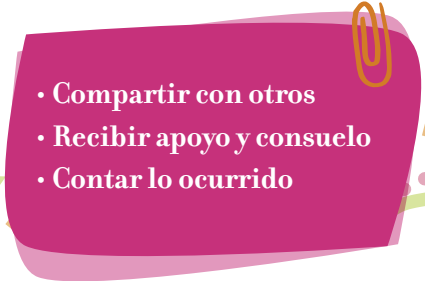
Las crisis surgen frente a situaciones que ocurren en forma inesperada, que alteran nuestra vida y sobrepasan nuestra capacidad habitual para enfrentar problemas.

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**

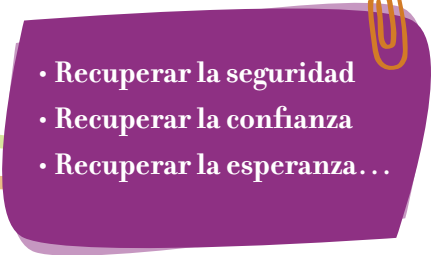
**Acérquese a las personas que más quiere, en quienes más confía*

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...

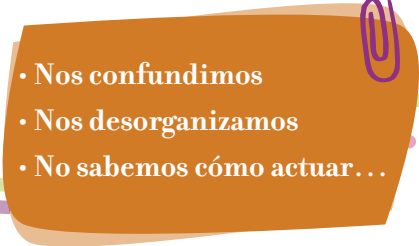
** No siga la vida como si nada
hubiese pasado*

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

- 
- 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*

crisis

CÓMO RESPONDER
AL IMPACTO
SOCIAL E INDIVIDUAL

