

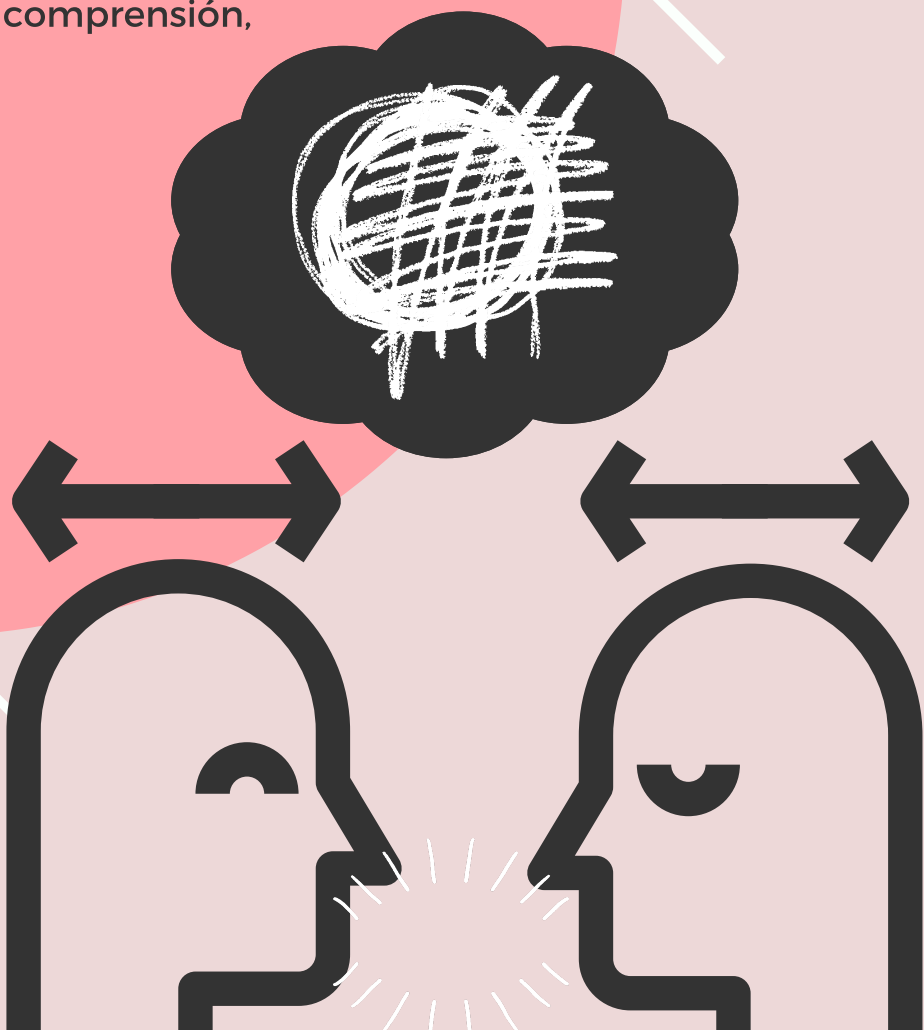
10 RECOMENDACIONES PARA

# ENFRENTAR LA CRISIS

Todas las personas reaccionan de forma diferente frente a situaciones de crisis. La escucha, la paciencia y la comprensión, son una forma de ayudar.



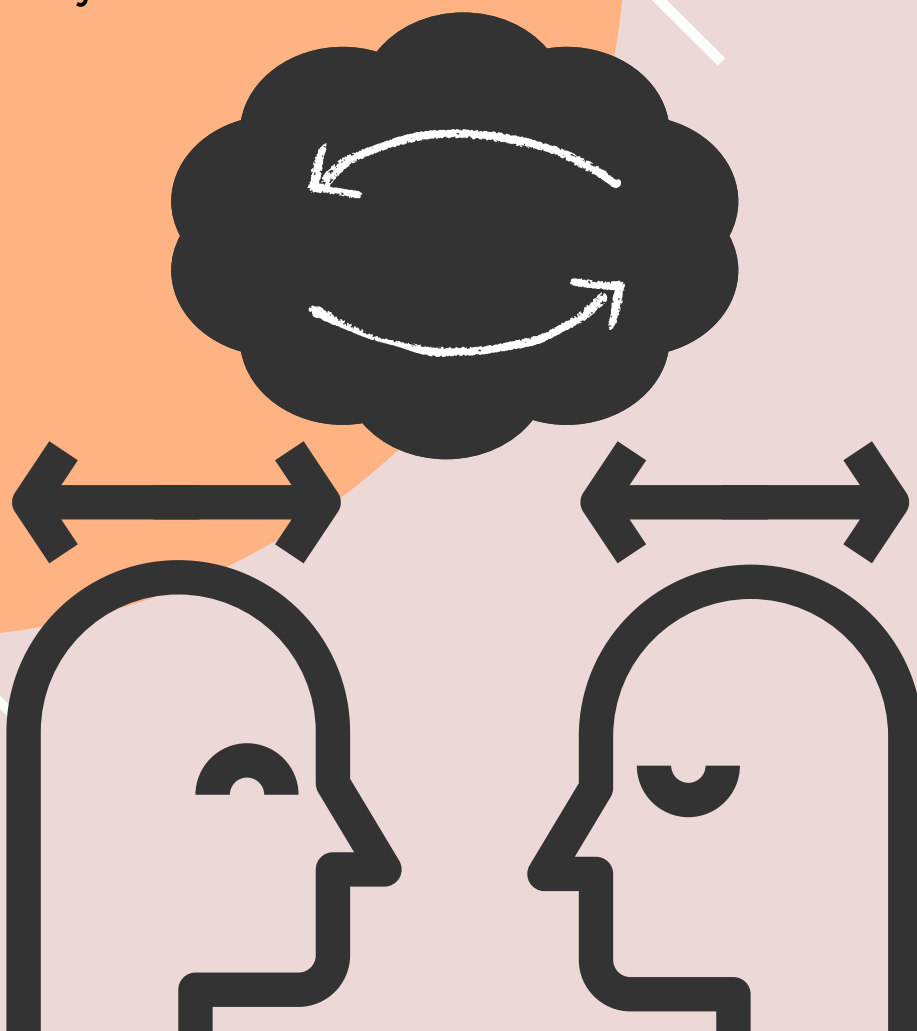
Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.



## 10 RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA CRISIS

# 1. CONVERSA

Con tus amistades, familiares, compañeros(as) de trabajo o curso, gente de confianza en tu comunidad. Habla de tus pensamientos, sentimientos y emociones.



Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

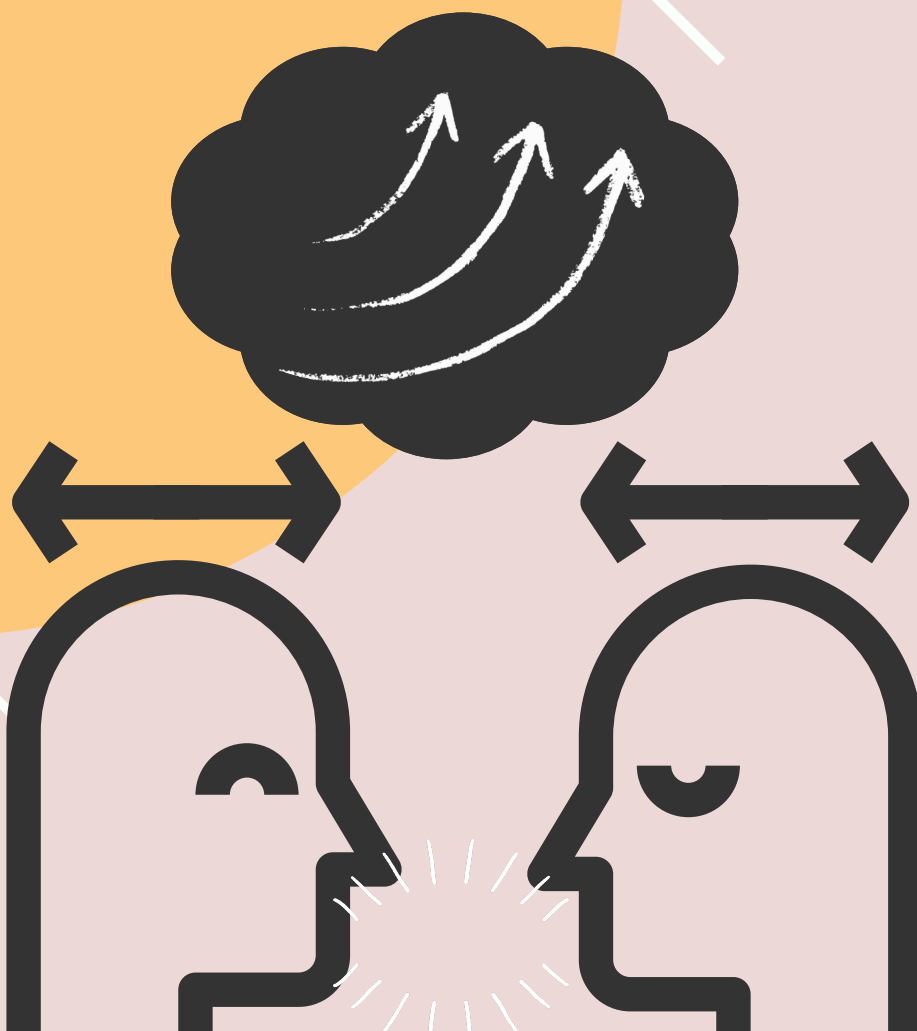
# 10 RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA CRISIS

## 2. ALIENTA

A otras personas y deja que te animen.  
Esto nos hace sentir acompañados(as) y  
nos conforta.



Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.



10 RECOMENDACIONES PARA  
ENFRENTAR LA CRISIS

# 3. SOLIDARIZA

Con miembros de la comunidad y con quienes más lo necesiten, ofrece y acepta ayuda.

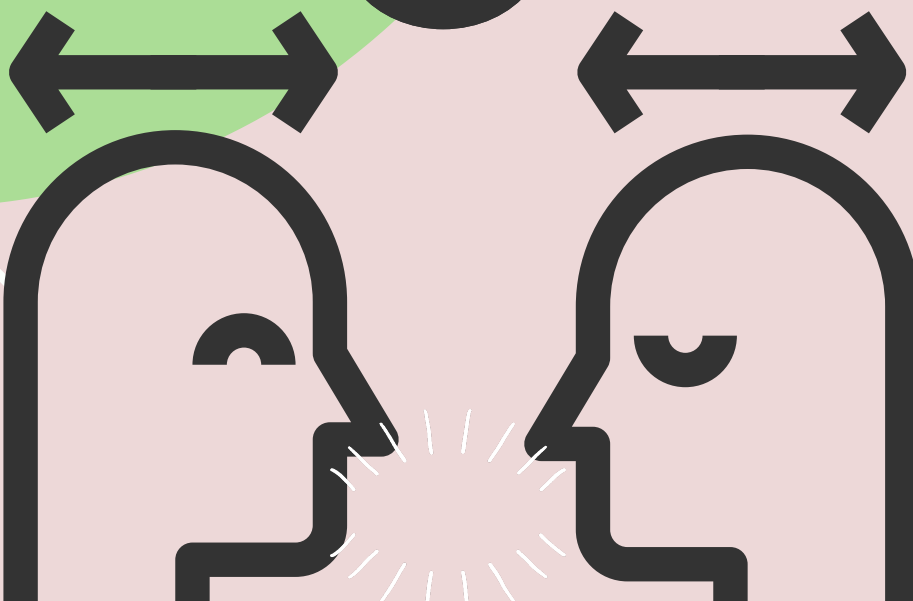


Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

## 10 RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA CRISIS

# 4. PARTICIPA

En tu comunidad (barrio, universidad, otros) junto a otras personas que te den confianza.

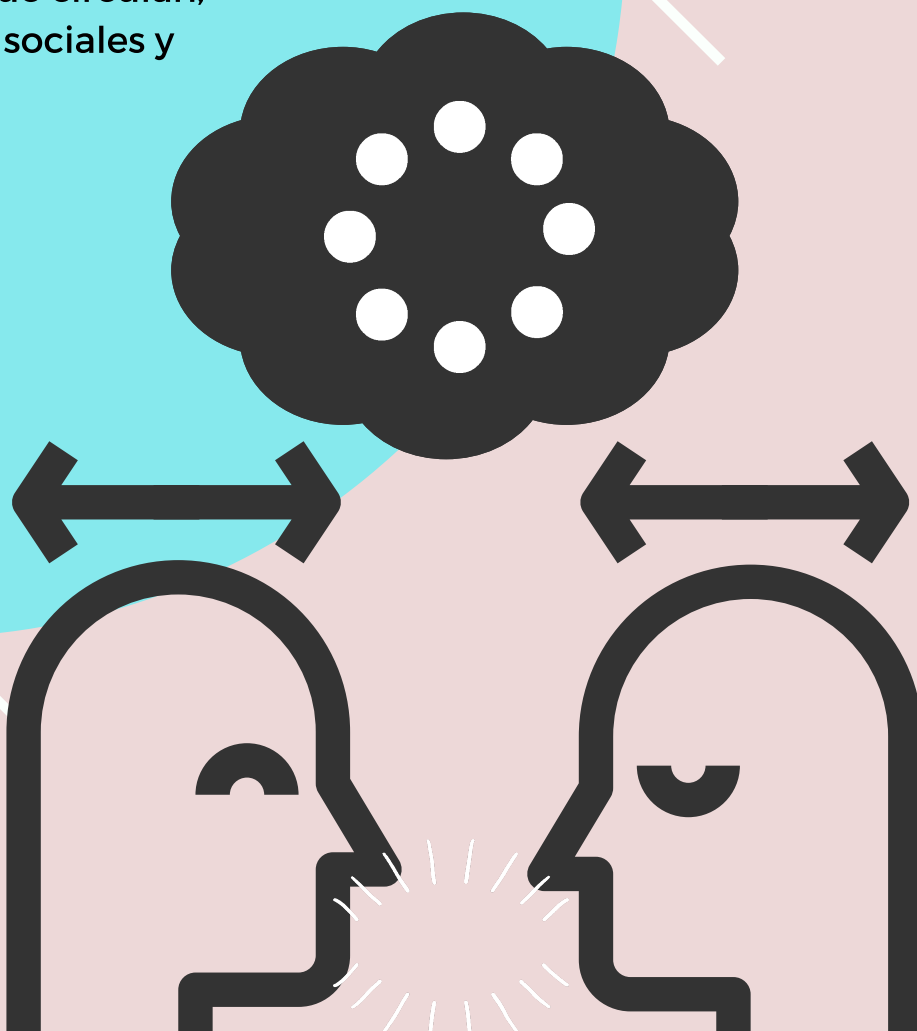


Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

10 RECOMENDACIONES PARA  
ENFRENTAR LA CRISIS

# 5. HAZ UNA PAUSA

Respecto a informaciones que circulan,  
date una pausa de las redes sociales y  
medios de comunicación.



Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

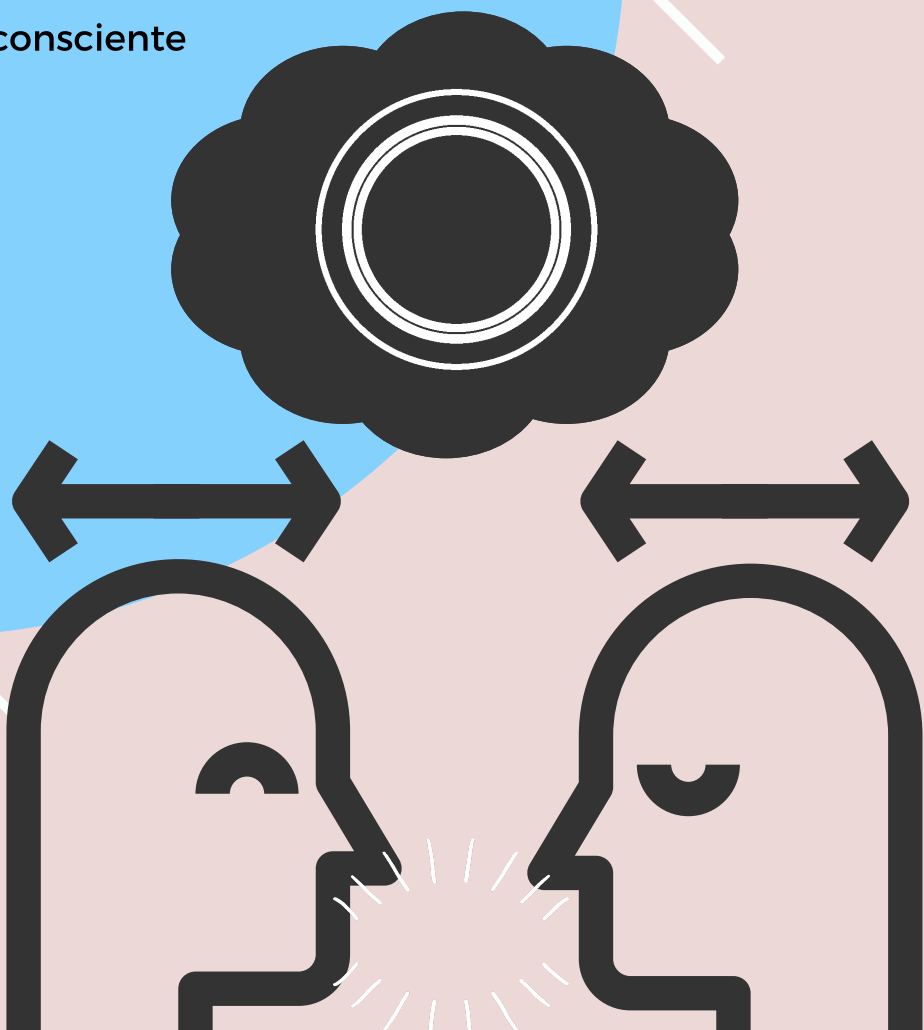
10 RECOMENDACIONES PARA  
ENFRENTAR LA CRISIS

# 6. DESCANSA Y RESPIRA

Toma medidas para poder descansar lo  
suficiente y haz respiración consciente  
3 veces al día por 3 minutos.



Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.



10 RECOMENDACIONES PARA  
ENFRENTAR LA CRISIS

# 7.COME SALUDABLE

Procura alimentarte e hidratarte.

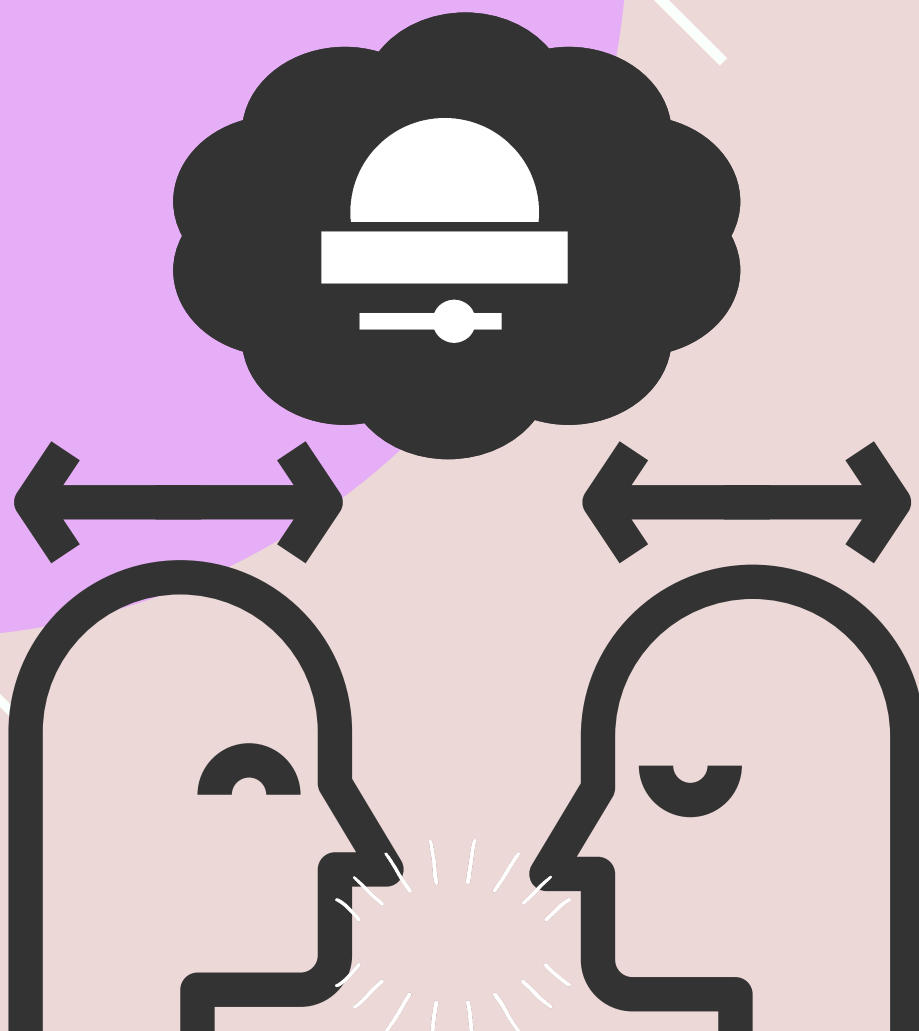


Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

# 10 RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA CRISIS

## 8.REGULA

La ingesta de alcohol u otras sustancias.

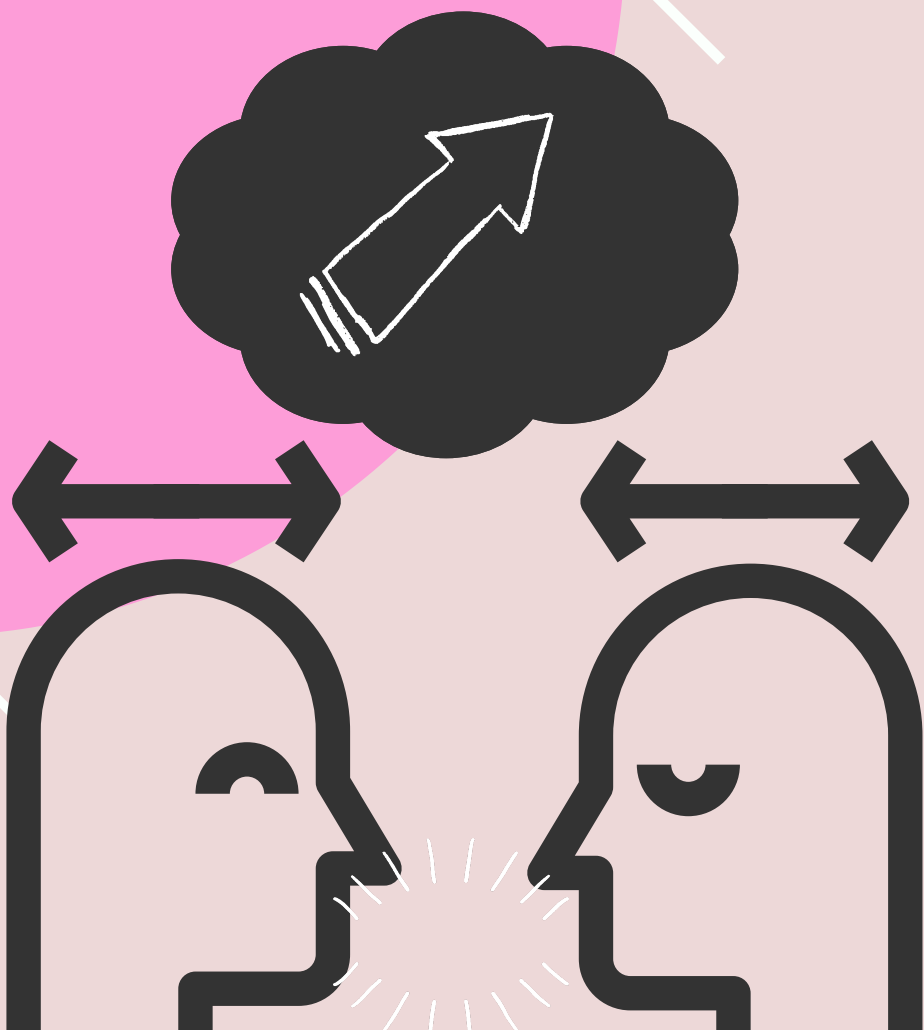


Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

## 10 RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA CRISIS

# 9. PRIORIZA

Ten precaución con tomar decisiones importantes si estás muy afectada(o).  
Prioriza lo inmediato y lo que puede esperar.



Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

10 RECOMENDACIONES PARA  
ENFRENTAR LA CRISIS

# 10.SOLICITA AYUDA

Si cómo te sientes paraliza tu  
funcionamiento diario o pone en riesgo tu  
vida, busca ayuda profesional.



Red de Apoyo en el Área de Salud Mental.  
Universidad Metropolitana de Ciencias de la  
Educación - UMCE.

