

ist

Tu mutualidad!



Recomendaciones
para el cuidado de tu
salud mental y emocional
por incendios.



Cuando ocurren incendios, las personas se pueden ver afectadas de distintas maneras.

Te invitamos a seguir estas recomendaciones que te ayudarán a estar atento/a a tu salud mental y emocional en situaciones de emergencias, y de esta manera, seguir todos juntos y juntas cuidándonos.



Te sugerimos que **tomes una pausa**, eso te permitirá, por ejemplo, saber cómo estás, qué sientes, qué necesitas para continuar con tu día, tomar decisiones y/o apoyar a otros u otras.

Te recomendamos dos acciones que te ayudarán a regular tu estado emocional.



Respiración

- Inspira por la nariz en forma suave y profunda en 4 segundos.
- Mantén el aire 4 segundos.
- Bota el aire en forma lenta durante 4 segundos.
- Espera 4 segundos, y vuelve a repetir conscientemente este ciclo 4 veces.



Identifica tus redes de apoyo

Acércate a **personas que te generen confianza** como familiares, amigos, vecinos, colegas de tu trabajo, organizaciones de apoyo a la emergencia u otros. Esta práctica, ayuda a reducir la intensidad emocional, permitiéndonos conectar con nuestras necesidades y las de los demás, y seguir brindándonos apoyo mutuamente.



Tu mutualidad!

¿Necesitas apoyo emocional?

Llámanos a:



ACEP Atención en contención emocional preventiva.

800 522 2000

Todos los días del año. **Horario:** 5:00 a 0:00 hrs.

Mantente informado.
IST, Todos Juntos Cuidándonos.