

Cosas por intentar



Cosas que usted
puede intentar

- Jugar
- Correr
- Salir a la calle
- Salir a caminar
- Pasar tiempo con las personas que te quieren
- Dormir bien
- Comer algo bueno y saludable
- No tengas miedo de pedir ayuda si la necesitas.
- Si tienes ganas, ríe.
- Está bien sentirte triste
- Dibuja, escribe o crea algo!
- Lee un libro.
- Abraza a alguien que quieras.

- Escuchar con atención
- Pasar tiempo con la persona afectada
- Ofrecer ayuda y un oído que escucha, si él o ella no han pedido ayuda
- Confortar / consolar a él / ella
- Que la persona sepa que está segura
- Ayudar con las tareas y quehaceres
- Si tiene reacciones emocionales, no las tomes de manera personal.

- No le diga a la persona afectada que tiene "suerte que no fue peor." Este tipo de declaraciones no les consuela. En lugar, se puede decir que siente mucho lo sucedido.

Mi plan para el día de hoy:



RED DE RESPUESTA DE CRISIS DEL OCDE

Cosas que tus
amigos y familia
deben saber.