

## 1.- ¿Cuándo comparto la información?

- Si puedes comprobar que la información es real o conoces la fuente
- Si contribuye a enfrentar el estado de emergencia
- Si ayuda a mantener la calma
- Si no invita a la violencia
- Si es respetuosa de otros puntos de vista y no daña la convivencia.

## ¿3. CÓMO ME CUIDO?

- Identifica señales de malestar y pide ayuda a tus cercanos o contacta al equipo terapéutico
- Limita el acceso a la información que te genere malestar
- Conversa con tus seres queridos sobre lo que sucede y comparte tus preocupaciones
- Si tienes un tratamiento mantenlo y si es necesario contacta a tu médico tratante
- Averigua los centros de salud disponibles en caso de emergencia
- En caso de crisis acude a la urgencia más cercana
- Recuerda lo que te ha servido hacer en otros momentos difíciles (estrategias, pensamientos, acciones, personas, etc.) y aplícalo.

## ¿2. CÓMO NOS CUIDAMOS?

- En el hogar:
  - Infórmense sobre horarios de toques de queda, condiciones del transporte y movilizaciones (lugares, horarios, etc.)
  - Planifiquen sus salidas e infórmenlas a personas cercanas.
  - Manténganse conectados con personas de confianza que les puedan dar apoyo.
  - Hagan actividades juntos que les generen bienestar
  - Mantengan una rutina saludable con su gente cercana (coman juntos, conversen, etc.).
  - Cuiden sus horas de descanso.
- En espacios públicos:
  - Lleven agua, limón, sal en caso que se topen con lacrimógenas. (tomarlos alivia el malestar)
  - Infórmense de cortes de tránsito, manifestaciones y transporte disponible
  - Si salen tengan en cuenta la hora de vuelta por los toques de queda.
  - Aléjense de los focos de violencia.
  - Prefieran salir acompañados.

## ¿4. CÓMO RESPONDO ANTE UNA SITUACIÓN CRÍTICA ?

- Recuerda que no es la primera situación crítica que has vivido
- Reconoce tus aprendizajes y habilidades desarrolladas para enfrentar momentos difíciles
- Ten presente lo que quieres cuidar y enfócate en eso
- Respira profundo, observa la situación y responde con calma
- Pide ayuda y da apoyo
- Aunque las cosas no hayan resultado como quieres valora la respuesta que diste y lo que querías cuidar con ella.