

DA AYUDA PSICOLÓGICA A LOS AFECTADOS POR LA DANA



- ▶ **Escucha activa y empática:** escuchar sin interrupciones, mostrando comprensión. Usa frases como "Estoy aquí para ti"
- ▶ **Valida sus emociones:** reconoce sus sentimientos y hazles saber que es normal sentirse tristes, enojados o confundidos
- ▶ **Sé paciente y permite el silencio:** acompaña en silencio cuando sea necesario. A veces, solo tu presencia brinda consuelo

Evita soluciones rápidas y comentarios minimizantes:

evita frases como "Podría haber sido peor" o "Todo va a estar bien". En su lugar, valida lo que sienten y ofrece un apoyo emocional sin imponer un final feliz inmediato

- ▶ **Mantén la calma y transmite serenidad:** mantener una actitud tranquila ayuda a las personas afectadas a sentirse seguras y menos abrumadas
- ▶ **Ayúdales a expresar sus emociones:** crea un ambiente seguro en el que puedan expresar lo que sienten, y utiliza preguntas abiertas para animarles a hablar cuando estén listos, sin presionar
- ▶ **Ofréceles apoyo práctico:** pequeños gestos, como ofrecer agua o comida, pueden ayudarles a sentir que alguien cuida de ellos. Pregunta si hay algo que puedas hacer
- ▶ **Cuida de ti mismo:** asegúrate de descansar y hablar con alguien sobre tus propias emociones



AYUDA CON PREVENCIÓN



1. Usa guantes y botas para prevenir contagios de aguas estancadas
2. Asegúrate de consumir agua embotellada y potable
3. Medidas de higiene personal: lavar las manos con agua, jabón y gel hidroalcohólico.
4. Usa la mascarilla para evitar infecciones respiratorias
5. Cartilla de vacunación en orden
6. Antimosquitos para prevenir enfermedades vectoriales

