

El terremoto ha afectado tu vida habitual  
Lo que estás sintiendo y experimentando son  
**REACCIONES NORMALES, EN PERSONAS NORMALES, QUE HAN  
SUFRIDO UN EVENTO ANORMAL EN SUS VIDAS**

**Puedes sentir:**

- Sensación de irrealidad
- Recuerdos, ideas o sueños vivos del evento
- Ganas de llorar, gritar, lamentarte, descontrol o impulsividad
- Sentimientos de culpabilidad
- Irritabilidad, impotencia, rabia, necesidad de culpar a alguien
- Inseguridad, sobresaltos, mucha inquietud, miedo o pánico
- Ansiedad, frustración, desesperanza, vulnerabilidad.
- Tristeza, angustia, dolor/presión en el pecho, dificultad para respirar
- No sentir nada, sensación de vacío, indiferencia, desgano, desinterés
- No querer pensar o hablar de la situación, aislamiento
- Problemas de memoria y concentración
- Confusión, aturdimiento
- Dolores: cabeza, abdominal (guata)
- Problemas en la alimentación: inapetencia, malestar, vómitos, diarreas
- Problemas del sueño: insomnio, pesadillas, sueño intermitente
- Disminución de defensas corporales, ponerse enfermizo
- Temblores musculares, taquicardia, náuseas



**¿Qué hacer?**

- Mantente informado por medios confiables y evita exponerte a información trágica.
- Exterioriza tus sentimientos y pensamientos con otras personas.
- Busca apoyo, contáctate con la familia, amigos, otras personas o grupos a tu alrededor.
- Busca ayuda sanitaria si tienes tratamientos médicos habituales.
- Date permiso para sentirte mal y para llorar si lo necesitas.
- Proponte pequeñas metas, ocúpate de las cosas que realmente puedes solucionar.
- Planifica las tareas por orden de importancia, no intentes resolver todo a la vez.
- Intenta recuperar una rutina cotidiana.
- Descansa y duerme.
- Intenta comer bien y regularmente aunque no tengas apetito.
- Mantente activo y productivo.
- Ten en cuenta que estás haciendo todo lo que puedes.

**¿Qué hacer ante otros afectados que presenten estos síntomas?**

- Considera que cada persona tiene su manera particular de reaccionar por lo que puede o no presentar uno o más de estos efectos.
- Detecta si estas reacciones por su intensidad o forma de expresión generan preocupación por la seguridad de la persona u otros y busca apoyo profesional.

- Desalienta conductas de encierro y aislamiento y favorece la expresión emocional y verbal., pero permite que tengan momentos de privacidad.
- Escucha atentamente a la persona, pasa tiempo con ella, permíteles llorar y expresar su tristeza.
- No te tomes como algo personal sus expresiones de irritabilidad o enojo.
- Valida y acoge los sentimientos de las personas sin importar cuál fue su pérdida, No compares las situaciones de una y otra persona.
- Ayúdales en tareas cotidianas; cocinar, cuidar niños, aseo.
- Estimula el desarrollo de actividades productivas y constructivas que favorezcan los vínculos y redes sociales.

### **Recuerda que:**

En una situación difícil y crítica como esta, todas las personas respondemos cuidando lo que nos importa. En los últimos días ya has hecho muchas cosas que han sido fundamentales para ti y otras personas. Seguramente...

has acompañado a alguien, a tus hijos/as y otros niños y niñas  
 has ayudado a alguien a conseguir agua o alimento  
 has encontrado una manera de calmarte tu y a otras personas  
 has contribuido a evitar situaciones de riesgo para ti y para otras personas  
 has recordado o descubierto habilidades o conocimientos que ahora te han servido  
 has escuchado a alguien con atención  
 te has organizado con tus vecinos para resolver los problemas  
 has alegrado y aliviado el temor o la pena de otra persona

**Estas y otras cosas están sirviendo, a ti y a quienes tienes cerca.**

**ENTRE TODOS NOS APOYAMOS  
 Y CUIDAMOS NUESTRA SALUD**



Dirección:  
 Cautín 9133 (frente a colegio Sagrados Corazones),  
 René Schneider, Hualpén