



¿Necesitas apoyo emocional después de un temblor?

Después de una emergencia, un fenómeno natural o un evento crítico, es normal que puedas sentir miedo, preocupación, ansiedad o angustia.

Si lo que viviste está afectando tu bienestar, pedir ayuda también es una forma de cuidarte.

¿CUÁNDO PUEDES BUSCAR APOYO?

Si después de una situación de emergencia sientes:

- **Miedo o preocupación constante:** Cuando te cuesta dejar de pensar en lo ocurrido.
- **Ansiedad o nerviosismo:** Cuando sientes tensión, inquietud o dificultad para recuperar la calma.
- **Cambios emocionales:** Cuando notas que lo ocurrido está afectando tu estado de ánimo o tu bienestar.
- **Angustia o malestar emocional:** Cuando sientes que necesitas hablar con alguien sobre lo que viviste.



NO TIENES QUE AFRONTARLO SOLO

Desde la Estrategia de Salud Mental y Bienestar contamos con espacios de orientación y acompañamiento para ti.

Línea de Salud Mental y Bienestar #566

Estamos para escucharte y acompañarte



Accede a nuestra ruta Calma:
Orientación psicológica 24/7 para
contención emocional y apoyo.

Somos + Conscientes