



5

**PAUTAS DE
AUTOCUIDADO >>>**

#DanaValencia



1. SI SIENTES:

**MIEDO, IMPOTENCIA, RABIA, TRISTEZA,
DESOLACIÓN, ENFADO... ¡No lo ocultes!**

- Es una reacción **NORMAL** a lo que vivimos.
- Háblalo con personas allegadas que te escuchen.
- **NO** participes en foros de disputa. **NO** te ayudará.
- Canaliza expresando lo que sientes **SIN DAÑAR** física ni verbalmente a nadie.





2. DESCONECTA:

DE INFORMATIVOS, REDES SOCIALES, GRUPOS DE WHATSAPP, NOTICIAS SOBRE LA DANA.

- LIMITA el tiempo que te expones.
- Utiliza canales verificados u oficiales de información.
- NO difundas noticias o mensajes alarmistas.
- CREA ambiente positivo a tu alrededor.





3. TIEMPO PARA TI:

ESCÚCHATE, SIENTE, RELAJA, AGRADECE.

- Dedica unos minutos al día para relajarte.
- Toma conciencia de cómo te encuentras y qué necesitas.
- Agradece todo lo bueno que todavía tienes y vendrá.
- Verbaliza 3 cosas positivas del día.





4. CUIDA:

A TUS FAMILIARES, AMIGOS, VECINOS.

- OFRECE tu escucha, una llamada, un mensaje de apoyo y solidaridad.
- ATENTO a los más vulnerables, a quienes creen que pueden con todo, a los que están ayudando.
- OFRECE comida sabrosa si puedes.
- DESCANSA y favorece que otros también puedan hacerlo.





5. VOLUNTARIADO:

SI PARTICIPAS, TE OFRECES Y COLABORAS.

- **PROTÉGETE** a ti mism@ y admite los límites.
- **REGULA** tus emociones con respiraciones lentas.
- **COMPARTE** tus vivencias de forma relajada y pausada, no guardes lo que has visto o sentido.
- **DISTÁNCIATE** si sientes que las imágenes, sonidos u olores te superan.



RECUERDA

SOMOS HUMANOS, NO HÉROES

- Tienes derecho a desmoronarte, a llorar y a expresar tus emociones de forma adecuada.
- La espiritualidad es una dimensión del ser humano, es el momento de fomentarla.
- Todo lo que estamos viviendo es extraordinario, así que no te juzgues y acepta tus límites.
- Si necesitas ayuda en la gestión de tus vivencias, pide ayuda profesional.



*"Solo el hombre y la mujer
que se atreven a llorar,
son capaces de amar"*

*Pérdidas cotidianas
Mario Piera*

MARIO PIERA GOMAR

Psicólogo clínico

Terapeuta Gestalt

Colegiado cv08625

mariopiera@cop.es