

# Guía de apoyo emocional para las personas afectadas por la inundación en Bahía Blanca

## ¿Por qué es importante esta guía?

Las inundaciones, como la de Bahía Blanca, no solo dañan nuestras cosas, también nos afectan emocionalmente. Perder lo que queremos y vivir momentos difíciles puede ser muy duro.

Esta guía ofrece ideas para manejar esos sentimientos y encontrar apoyo.



@grupouniparlatam

# Qué pasa con las emociones después de una crisis

## ¿Qué es una crisis?

Una crisis altera gravemente la rutina y supera la capacidad de afrontamiento. La inundación en Bahía Blanca fue un claro ejemplo, afectando a todos los habitantes y generando reacciones emocionales normales como miedo, tristeza o enojo ante la situación vivida.

## ¿Cómo afecta la crisis a tu cuerpo y mente?

Después de una crisis, puedes sentirte:



### Emocionalmente:

Con miedo, ansiedad, tristeza, ira, confusión y agotamiento.



### Físicamente:

Puedes experimentar cansancio, dolores de cabeza, insomnio, cambios en el apetito, irritabilidad, aislamiento o dificultad para realizar tareas diarias. Estas reacciones son normales y, con apoyo, mejoran con el tiempo.

## ¿Cuándo pedir ayuda?

Si después de varias semanas sentís que las emociones o los síntomas no mejoran, es momento de buscar ayuda.

Algunos ejemplos pueden ser:

Dificultad para dormir.

Dificultad para hacer tareas cotidianas.

Pensamientos recurrentes sobre la inundación.

Ataques de ansiedad o miedo intenso.

Ganas de no seguir adelante.

*Recordá que pedir ayuda no es ser débil, al contrario, es un signo de fortaleza.*

**Hay profesionales dispuestos a apoyarte.**

# Consejos para cuidar tus emociones



## Dejá que las emociones salgan

Está bien sentirse mal. Si necesitas llorar, sentir enojo o miedo, dejalo salir. Todos procesamos el dolor a nuestro ritmo. Cada historia es única y debemos respetarla.



## Buscá apoyo

Hablar con alguien de confianza, como amigos o familiares, puede aliviar mucho el dolor. No te aisles, compartir lo que sentís va a ayudarte.



## Establecé pequeñas rutinas

Poner en orden las comidas, descansar a una hora fija o hacer actividades que te gusten puede ayudarte a sentirte más tranquilo. Recuperar la rutina genera bienestar.



## Realizá ejercicios de relajación

La respiración profunda, meditar o hacer movimientos suaves ayuda a calmar la ansiedad.



## Evitá las noticias negativas

Es importante estar informado, pero no es bueno estar todo el día viendo noticias que te angustien más. Limitá ese tiempo para que no aumente tu estrés.

# El apoyo de la comunidad

El apoyo entre vecinos y amigos es clave para la recuperación. Ayudarse mutuamente y estar juntos en el proceso hace que todos salgamos adelante. Algunas ideas son:

Ayudar a otros con lo que se pueda.

Crear espacios donde todos compartan sus experiencias y se apoyen.

Participar en actividades para reconstruir la comunidad.

También es importante **cuidar de tu salud mental** si estás ayudando a otros. **Tomarse tiempo para descansar es fundamental.**

**¡Acordate de pensar en vos!**

## Cómo ayudar a los niños a superar la crisis

**Recomendaciones dirigidas a docentes y familiares para acompañar a los chicos en sus dudas y miedos.**

Las catástrofes pueden generar miedo y confusión en los más chicos. Como adultos, es clave brindarles contención, ayudarlos a procesar sus emociones y ofrecerles un entorno seguro. Acá te dejamos algunas recomendaciones:

## Validá sus emociones



Es normal que sientan miedo o tristeza. Escúchalos sin presionar y ofrecé un espacio seguro para expresarse.

## Dedicá tiempo y atención

Creá espacios de confianza con diálogo y juego. Que se sientan seguros para expresarse y volver a su rutina.



## Jugá con ellos



El juego también ayuda a expresar emociones. Fomentá el dibujo, la pintura, la mímica o el baile.

## Supervisá lo que ven

Evitá que vean imágenes fuertes. Pregúntales qué entienden y explícales con calma y de forma sencilla para darles seguridad.



## Explicá con claridad lo ocurrido



Hablales sobre la inundación con lenguaje simple y sin detalles traumáticos. Transmití seguridad y usá cuentos, dibujos o juegos para ayudarlos a entender.

## Fomentá el contacto con otros chicos

El contacto con otros chicos los ayuda emocionalmente. Fomentá actividades grupales para que compartan, retomen rutinas y fortalezcan su resiliencia.





## ACTIVIDADES PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES EN CASA

01.

Dibujá o escribí para liberar emociones.

02.

Técnica de respiración consciente.

03.

Ronda de las emociones con la familia.

04.

Un rincón para la calma en casa.

05.

Moverse para liberar tensiones.

06.

Caja de gratitud:

07.

Mindfulness con los sentidos.



Nadie se salva solo, nadie salva a nadie, nos salvamos en comunidad.

Paulo Freire



### ¿Te resultó útil esta información?

Si te ayudó, quizás también pueda ayudar a alguien más.

**¡Compartila!**

*Entre todos, podemos acompañarnos y cuidarnos mejor en momentos difíciles.*

**Unipar**