

# UN RETO, LA AFRONTACIÓN



Ante **situaciones extremas y excepcionales** como las vividas con el paso de la **DANA** por nuestro país y más concretamente por la Comunidad Valenciana, es bastante habitual que surjan emociones.

**MIEDO**

**PREOCUPACIÓN**

**TRISTEZA**

**ENFADO**

**ESTRÉS**

**ANSIEDAD**

Con el tiempo, estas sensaciones suelen suavizarse, pero ahora queremos ofrecerte algunas recomendaciones que pueden ayudarte a sobrellevarlas:



## COMPARTE LO QUE SIENTES

No estás solo. Hablar con otras personas de confianza puede ayudarte a procesar tus emociones. **Es importante desahogarse en un entorno seguro.**



## CONCÉNTRATE EN EL PRESENTE

Evita quedarte atrapado en el “¿qué pasará?”. **Enfocarse en lo que puedes hacer hoy** te ayudará a avanzar poco a poco.



## LIMITA LA INFORMACIÓN

**Exponerse demasiado a las noticias puede ser abrumador.** Controla el tiempo que pasas viendo o leyendo sobre lo ocurrido para no entrar en bucle.



## CUIDA DE TI MISMO

Tu bienestar físico es importante para afrontar los momentos difíciles:

- > **Respira profundo** y busca momentos de calma.
- > **Muévete:** estira, camina o realiza algún ejercicio sencillo.
- > **Aliméntate** lo mejor posible.
- > **Descansa** cuando lo necesites.
- > **Mantén una rutina sencilla.** Realizar actividades diarias que te relajen o distraigan, por simples que sean, puede marcar una gran diferencia.

**Recuerda que, aunque este es un reto grande, dispones de ayuda para superarlo. Cada paso que des cuenta, y aquí estamos para apoyarte. TÚ PUEDES HACERLE FRENTE.**

