

A NIVEL PERSONAL

- Mantener, dentro de lo posible, las rutinas diarias: alimentación, labores del hogar, trabajo, entre otros.
- Priorizar entre lo urgente y lo importante. Ir abordando de una situación a la vez, de acuerdo a los planes trazados y según lo que el contexto permita.
- Dosificar la cantidad de televisión que vemos y la información que recibimos a través de las redes sociales. Informarnos por medios de alta credibilidad, reconocidos por usar fuentes chequeadas.
- Dormir idealmente 8 horas.
- Fortalecer y hacer uso de nuestra red de apoyo, mantenernos en contacto con nuestra familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Conversar con la familia y personas de confianza respecto de los acontecimientos y lo que nos produce.
- Recordar que lo que está aconteciendo es un tema importante, pero no el único tema, por lo cual se sugiere diversificar las conversaciones con familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Realizar una técnica de relajación, como una respiración profunda y lenta para poder sentir mayor grado de tranquilidad y control de las posibles reacciones físicas que pueda estar experimentando.

EN LA RELACIÓN CON LOS NIÑOS

- Pregúntele qué sabe y escuche con paciencia lo que tenga que decir. Si no desea hablar, no lo presione.
- Dé una explicación real y simple. Ej: Diga “Las personas se están manifestando para pedir mejorar las condiciones en que vivimos, eso es bueno, pero también eso produce que las personas discutan sobre el mejor camino para lograr eso”.
- No les mienta, como por ejemplo decir que “esto no va a volver a suceder”, ni asocie las causas de lo que está ocurriendo a seres, entes, animales o cosas.
- Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco, en corto tiempo, pero más frecuentemente de lo que ha sucedido. Es bueno validar lo que los niños(as) piensan y sienten. Hágales saber que sus preguntas o comentarios son importantes.
- Ayúdelos(as) a expresarse. Hay niños(as) que no querrán hablar de lo sucedido, pero pueden preferir expresarse a través de dibujos o juegos. Los pueden ayudar invitándolos a dibujar o hacer un relato de lo que vivieron.
- Trate de ser usted la fuente de información de sus hijos(as) o de mediar la información que escuchan o ven de otras fuentes.