



# #19S ¡Hay que platicarlo!

**¿Cómo te sientes?** Han pasado varios días desde el temblor del 19 de septiembre es normal que tengas miedo, es una reacción natural de protección. Puedes sentir estrés y temor por la posibilidad de que se repita otro sismo.

**¿Qué puedes hacer?**  
**Rodéate de tus familiares y amigos,** estar cerca de ellos te permitirá sentir su compañía y apoyo, con ellos puedes desahogarte libremente llorando, gritando y hasta con carcajadas.

**Otras reacciones:**  
ansiedad, dificultad para dormir, irritabilidad y falta de concentración.

**No hables solo del temblor,** que el tema de conversación no sea exclusivamente lo ocurrido, pues mantendrás viva la angustia.

**Involúcrate en las actividades de apoyo** que se realizan en tu comunidad en centros de acopio o albergues.

**Retoma tu vida cotidiana,** regresa a tus actividades habituales, toma pequeñas decisiones diariamente, mantente ocupado.

**Descansa, aliméntate e hidrátate,** para que tu organismo se recupere es necesario que duermas y le des los nutrimentos que requiere.

**Infórmate** pero no te obsesiones con las noticias, cambia de temas para acelerar tu recuperación.

**Regresa a la actividad física,** si te gusta algún deporte o conoces alguna técnica de relajación es momento de practicarlos.

**Puedes pedir ayuda** a especialistas de diversas instituciones en los siguientes teléfonos: UNAM, 41616041; Consejo Ciudadano, 55335533; Instituto Nacional de Psiquiatría en la CDMX, 41605240 y en el resto de la República al 018006114488.

**¡Pasa la VOZ!**  
#FuerzaMéxico



SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



Al servicio de las personas y las naciones