

# ¿Qué emociones detecto en mí y en mis amigos, a partir del #19S?

Esos sentimientos son normales, así reacciona nuestro organismo ante un evento inesperado y traumático.

## ¿Qué puedo hacer al respecto?

Respira profundo, piensa que esas emociones son pasajeras, habla con familiares y amigos sobre lo ocurrido, expresa tus sentimientos, dale descanso a tu cuerpo, lleva a cabo alguna actividad que ocupe tu mente, haz algo que te haga sentir bien y relajado.

## ¿Cuándo debo pedir ayuda?

Si no puedes llevar a cabo tus actividades cotidianas, persisten el insomnio, la ansiedad y la dificultad para respirar, es momento de ver a un especialista.

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

Miedo  
angustia  
ansiedad  
desesperación  
desconfianza  
insomnio  
CULPA  
impotencia  
soledad  
tensión  
sensación de catástrofe inminente  
tristeza

¡Obsérvate y actúa! #FuerzaMéxico