ENFRENTEMOS JUNTOS LA EMERGENCIA

EN LOS ALBERGUES, CUIDEMOS LA SALUD MENTAL

Intentar compartir y apoyar a los demás para salir adelante, especialmente con quienes viven momentáneamente en albergues o campamentos de emergencia, es una buena forma de enfrentar este período.

Recuerde que esta situación **no durará para siempre** y se trabaja para volver cuanto antes a la normalidad.

Las pérdidas pueden generar angustia. Sus vecinos, amigos y familiares están pasando por lo mismo. Acérquese a los funcionarios de Salud que están dispuestos a brindar ayuda y visitan constantemente los albergues y campamentos de emergencia para atender a quienes más lo requieren.

NO OLVIDE:

- Proteger y no descuidar a nuestros niños y niñas, adultos mayores y personas con capacidades especiales.
- Participar en la organización y funcionamiento del albergue o campamento.
- Buscar compañía, conversar, compartir sentimientos y pensamientos con otros.
- Apoyar las tareas de recuperación.
- Organizar o apoyar actividades recreativas en los albergues, integrando especialmente a niños, niñas y jóvenes.
- Trabajar para volver lo más pronto posible a las actividades cotidianas.
- No evadir el dolor o sufrimiento con el uso de drogas o alcohol.
- No auto-medicarse.

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

ENFRENTEMOS JUNTOS LA EMERGENCIA

EN LOS ALBERGUES, CUIDEMOS LA SALUD MENTAL

La tristeza y desesperación puede generar algunas reacciones que muchas veces no entendemos:

1. **Querer tener el liderazgo en todo momento.**
2. **Mostrarnos egoístas.**
3. **No querer contribuir a las formas de organización que se están implementando.**
4. **Consumir alcohol en exceso.**
5. **Tener malos tratos con los demás o ser agresivos y violentos.**

Entender y apoyar a los demás, aunque cueste hacerlo, es fundamental para salir adelante.

Ante consultas y dudas llame a

LLAME A SALUD RESPONDE

600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile