



tu mutualidad!

**Recomendaciones para
el *cuidado de tu salud
mental y emocional*
por incendios en la
región de Valparaíso.**



Tu mutualidad!

Muchas personas nos hemos visto afectadas de diversas maneras, por los incendios ocurridos en la región de Valparaíso.

Te invitamos a seguir estas *recomendaciones que te ayudarán a estar atento/a a tu salud mental y emocional*, y de esta manera, seguir todos junt@s cuidándonos.



ist

Tu mutualidad!

Te sugerimos que *tomes una pausa*, eso te permitirá, por ejemplo, saber cómo estás, qué sientes, qué necesitas para continuar con tu día, tomar decisiones y/o apoyar a otros u otras.

Te recomendamos dos acciones que te ayudarán a regular tu estado emocional.



Respiración

- Inspira por la nariz en forma suave y profunda en 4 segundos.
- Mantén el aire 4 segundos.
- Bota el aire en forma lenta durante 4 segundos.
- Espera 4 segundos, y vuelve a repetir conscientemente este ciclo 4 veces.



Identifica tus redes de apoyo

Acércate a *personas que te generen confianza* como familiares, amigos, vecinos, colegas de tu trabajo, organizaciones de apoyo a la emergencia u otros.

Esta práctica, ayuda a reducir la intensidad emocional, permitiéndonos conectar con nuestras necesidades y las de los demás, y seguir brindándonos apoyo mutuamente.



Tu mutualidad!

¿Necesitas apoyo emocional?

Llámanos a:



ACEP Atención en contención
emocional preventiva.

800 522 2000

Todos los días del año. **Horario:** 5:00 a 0:00 hrs.

Mantente informado.
IST, Todos Juntos Cuidándonos.