



TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO

QUÉ HACER DESPUÉS DE UN TERREMOTO



PRACTICA EL AUTOCONTROL

- Si eres de las personas que pierden el control ante un sismo, acércate a un compañero o alguna persona que te genere confianza al momento de enfrentar una réplica. Si sientes el impulso de correr, pide ayuda y sigue las instrucciones que se te indiquen.
- Aplica la siguiente técnica en caso de que te desorientes frente a una réplica: descubre tu brazo izquierdo y apoya los dedos índice y anular en la cara interna del antebrazo, y el pulgar en la cara exterior de este. Presiona fuerte, mira de frente y exhala fuerte por la boca. Esto ayuda a salir del estado de perplejidad y a autoprotegerse.
- Si eres de los que logra controlarse frente a un sismo, mantén la calma y no permitas que otros te alteren. Ten en cuenta que la ansiedad es contagiosa, por eso mientras más asertivamente actúen todos, más seguros estarán.
- Obedece siempre las instrucciones entregadas por los líderes de emergencia en caso de una réplica.

OFRECE CONTENCIÓN A LOS DEMÁS

- Si ves a alguien gritar o salir corriendo impulsivamente, tómallo fuerte del brazo haciendo que el contacto le genere incomodidad física, levanta tu mano y ponla de forma vertical a la cara del sujeto, sin tocar su rostro y con voz clara, fuerte y segura, indícale que se calme y dile que tú lo protegerás.
- Brinda contención a las personas que lloran durante una réplica sin abrazarlas, tocándoles el hombro o tomando sus manos. Acompáñalas o pídele a alguien de confianza que lo haga por unos 30 minutos y luego consúltale si puede retomar su tarea. Si decide hacerlo, indícale que realice tareas de baja complejidad. Si se mantiene la situación, informa a RRHH para coordinar apoyo de especialistas.
- Deja llorar en calma a las personas, es un medio natural para manejar la angustia. Acompáñalo/a y sugiérele que adopte una posición erguida, con los hombros hacia atrás, que mire de frente y respire suavemente por la nariz y exhale por la boca. Pídele que llore con los ojos abiertos y se oriente al presente, esto ayudará a no potenciar la sensación de tensión física y emocional.

ASESORÍA EXPERTA ACHS

Si necesitas asesoría en temas preventivos llama al ACHS Center: 600 600 2247, opción 4 y un Experto en Prevención de Riesgos atenderá todas tus dudas y consultas.



SIGUE LAS INDICACIONES DE FUENTES OFICIALES

Revisa los sitios web de Onemi, Ministerio de Salud, Ministerio de Vivienda y Ministerio de Educación, que son los que entregan información en caso de emergencia. Sigue las recomendaciones a través de sus cuentas oficiales en Twitter. Desestima los rumores que circulan en redes sociales, ya que entregan antecedentes que no están confirmados.