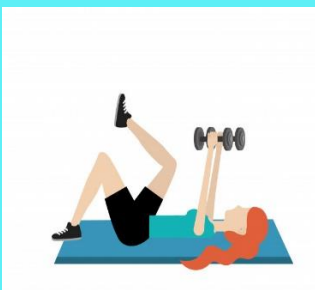
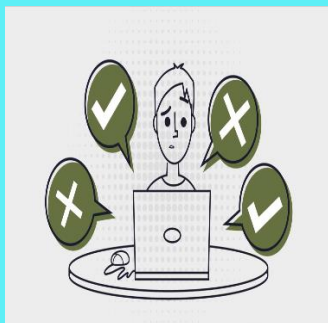


CRISIS SOCIAL

Las crisis sociales, que trascienden a una persona, están dadas por un proceso de cambios que amenaza a una estructura. Dichos cambios generan incertidumbre, ya que no pueden determinarse sus consecuencias. Cuando los cambios son profundos y derivan en algo nuevo, se habla de revolución.



La Familia y prevención en momentos de crisis



RECOMENDACIONES EN CASO DE UNA CRISIS SOCIAL

- Mantener la calma, dentro de tus posibilidades sigue con tu rutina y tus hábitos
- Seguir recomendaciones, busca información de fuentes confiables.
- Piensa y actúa constructivamente para encontrar la solución a la dificultad que se presente en el momento
- Realiza alguna actividad física que nos ayude a liberar la tensión y sentir bienestar, que podamos realizarlo en casa.
- Busque ayuda profesional en caso de sentir que lo que ocurre le sobrepasa.
- Fortalece las relaciones interpersonales mediante la práctica de la gratitud, solidaridad y afecto a las personas que conviven junto a usted.
- En caso que tenga hijos, explique de manera sencilla la situación para que no le genere ansiedad.
- Realice actividades acorde a los trabajado en la escuela para fortalecer el aprendizaje y siga las terapias según lo recomendado por el profesional.
- Procure ser objetivo y no se quede en pensamientos negativos o suponiendo cosas que no han ocurrido
- Hay un tiempo para cada situación, ten presente que las crisis no duran para siempre.



Elaborado por:

Irina Velarde, Xiomara Mosquera y Balkys Bernal

