

¿Cómo podemos enfrentar esta situación?



- ▶ Reconocer lo que nos está pasando: si nuestras relaciones con la familia o los amigos son difíciles entonces tenemos un problema.
- ▶ Reconocer si nuestros problemas tienen que ver sólo con los terremotos o ya desde antes los teníamos.
- ▶ Hablar de esta situación con alguien de confianza.
- ▶ Buscar espacios en la comunidad para intercambiar nuestras experiencias. Esto nos ayudará a sentirnos apoyadas.
- ▶ Darnos cuenta y valorar nuestras capacidades como dar aliento y dar ayuda a otros, organizar nuestra casa a pesar de la situación difícil, atender a los hijos aún sintiéndonos tristes.
- ▶ Buscar ayuda especializada si sentimos que nos resulta muy difícil encontrar alternativas de salida.

¡PARA AVANZAR EN LA RECONSTRUCCIÓN DE NUESTRA COMUNIDAD ES MUY IMPORTANTE ATENDER NUESTRA SALUD MENTAL!

¿CÓMO HA AFECTADO EL TERREMOTO NUESTRAS RELACIONES CON LOS DEMÁS?



Fondo de Población
de las Naciones Unidas - Perú

Porque cada persona es importante

COMISION EUROPEA



Ayuda Humanitaria

El Proyecto UNFPA – ECHO / UE “Centros Comunitarios Itinerantes para la atención de Mujeres y Niñas” es financiado por la Comisión Europea a través de su Departamento de Ayuda Humanitaria y apoyará a 53,406 beneficiarias.

¿Cómo se reflejan nuestras tensiones, miedos y preocupaciones en nuestras relaciones con los demás?

- ▶ Estamos aburridas/os, fastidiadas, tensas y esto hace que no tengamos paciencia con nuestros hijos
- ▶ Hay peleas con los hijos y el esposo
- ▶ A veces por la tensión pegamos a nuestros hijos o les tratamos mal
- ▶ Los rumores de réplicas hacen que estemos preocupadas pero no lo hablamos con el esposo, esto trae distanciamiento.

El Proyecto “Centro Comunitarios Itinerantes para la atención de Mujeres y Niñas” nos permite llegar a miles de mujeres.

El terremoto afectó no sólo nuestro ambiente exterior sino también alteró nuestro mundo interior.

¿Cómo nos estamos sintiendo?

- ▶ Sentimos tensión por el miedo a las réplicas,
- ▶ Tenemos presiones todos los días por las condiciones difícil que enfrentamos
- ▶ Hay tristeza por las pérdidas,
- ▶ Nos hacemos preguntas frente al futuro

