BEST PREP.

GUÍA 16 · IMPRÍMELA Y GUÁRDALA JUNTO AL KIT

LA CABEZA TAMBIÉN SE PREPARA



Cómo reaccionamos de verdad y cómo decidir bien bajo presión.

1.ER AVISO	1	RARO
actúa, no esperes	fuente fiable de información	es el pánico real: la mayoría ayuda

01

CÓMO REACCIONAMOS

- Primero negamos: «ya pasará»
- Después esperamos a ver qué hacen otros
- A veces nos bloqueamos
- El pánico es raro

02

DECIDE ANTES

- Fija tus disparadores: «si pasa X, hacemos Y»
- Practica en casa
- Deja las cosas y sal
- Actúa ante el primer aviso

03

DURANTE LA CRISIS

- Respira lento por la nariz
- Una sola fuente fiable de información
- Tareas concretas para cada persona
- Duerme y come

04

LOS NIÑOS

- Explica con palabras sencillas y verdaderas
- Mantén rutinas
- Dales un papel
- Su peluche en la mochila

05

PERSONAS VULNERABLES

- Lista de vecinos que necesitarán ayuda
- Acuerda quién va a verlos
- Los mayores solos, los más afectados

06

DESPUÉS

- Ansiedad o insomnio unas semanas es normal
- Habla de lo vivido y vuelve a la rutina
- Ayuda profesional si no mejora

! Si te equivocas al evacuar, habrás perdido una tarde. Si esperas y sí pasa, puedes perderlo todo.