

El Camino para Salir Adelante

Es importante entender que cada uno de nosotros tiene formas diferentes de salir adelante con noticias y situaciones difíciles. Es imposible predecir cómo tú, tus seres queridos y otras personas pueden reaccionar.

No hay una forma correcta o equivocada de sentir. Cuando te topas con experiencias difíciles puedes sentir cosas como:

- **Shock** cuando te enteras de una noticia que no tiene sentido para ti.
- **Incredulidad** de que lo que pasó realmente es verdad.
- **Impotencia** porque puedes querer “arreglar” lo que pasó y no puedes hacer nada para cambiar lo sucedido.
- **Tristeza** sobre la noticia y compasión por las personas, familias y seres queridos afectados.
- **Enojo** por la noticia y sus implicaciones.
- **Ansiedad** por todas las preguntas sin respuesta que puedes tener o por lo que otras personas te puedan pedir.
- **Confusión** sobre los sentimientos encontrados que puedes estar experimentando, especialmente cuando los sentimientos parecen venir como olas.
- **Pesar** por esta noticia y también porque puede provocar recuerdos de otras pérdidas.

Pasos a dar para cuidarte tú incluyen:

- **Busca apoyo** de tus amigos, de tus amigas, de tu familia o de Asuntos de Vida. Déjale saber a las personas que se preocupan por ti lo que te ayuda y lo que no.
- **Evita el chisme.** No lo escuches ni te involucres en él. Haz que los demás estén conscientes de que involucrarse en chismes no ayuda.
- **Reconoce** que es posible que nunca haya respuestas para algunas de las preguntas que tú y otras personas puedan tener en relación a la situación.
- **Reflexiona** en lo que te ha ayudado a salir adelante con situaciones difíciles en el pasado y determina si te puede ayudar ahora.
- **Ten** un sueño, dieta y rutinas de ejercicios saludables.
- **Evita** conductas impulsivas o destructivas tales como beber o comer en exceso, así como el uso de drogas.
- **Limita tu exposición** a los medios de comunicación, a los blogs en línea o a otros foros que encuentres perturbadores si el evento está en las noticias. Está consciente de que es probable de que salgan más noticias a la luz.
- **Sé paciente.** Date tiempo para recuperarte. Dale a los demás tiempo para recuperarse.

*Profesionales de Asuntos de Vida están disponibles las 24 horas del día, cada día del año.
Llama en cualquier momento al 1-800-634-6433 o visita mylifematters.com.*