

# El miedo

Ante la situación de crisis de salud pública que hoy enfrenta la humanidad, diferentes emociones pueden surgir en nosotros mismos.

Todas estas emociones son normales, el problema viene cuando éstas se desbordan y nos hacen actuar de forma negativa



El miedo es una respuesta natural a situaciones de incertidumbre y desconcierto, gracias a él aprendemos cuidarnos y a cuidar de los otros, nos volvemos prudentes y evitamos peligros innecesarios.



Es **positivo** cuando...  
Nos previene de una situación peligrosa y hace que la evitemos.

Es **negativo** cuando...

- Genera conductas de rechazo o discriminación a personas
- Inventa fuentes de peligro irreales
- Provoca compras excesivas
- Contribuye a la desorganización en las actividades cotidianas
- Induce conductas paralizantes



## ¿Qué hacer si sentimos miedo?

- 1.- Analizar la situación y rescatar lo positivo de la situación que se vive
- 2.- Ser prudente y no alarmista: no magnificar el riesgo ni desestimar el peligro para evadir la sensación de miedo.
- 4.- Identifica qué es lo que te causa miedo, acéptalo y exprésalo de manera adecuada, cuéntale cómo te sientes a una persona de confianza.
- 5.- Haz ejercicio y realiza actividades que te gusten y te relajen.

**Si lo anterior no reduce tu sensación de miedo** y además tienes **síntomas** como: ansiedad, nerviosismo continuo, tensión sostenida, sensación de peligro inminente, preocupación excesiva, dificultad para interesarse por otros asuntos, problemas para conciliar el sueño, aumento del ritmo cardíaco, sudoración, respiración acelerada, temblores sin causa justificada o síntomas de pánico, **necesitas ayuda especializada.**

Puedes obtener apoyo en los siguientes números telefónicos:

Consejo Ciudadano: Tel: 55-33-55-33

Centros de Atención Juvenil (CIJ): 55-45-55-12

Educatel: 55 3601 7599 y 800 288 66 88

Atención psicológica UNAM: 5025 0855

¡Recuerda que no estás solo!

#Somos Lobos Grises

#Somos Bachilleres

