



# Lidiar con los sentimientos durante tiempos que producen temor

No hay duda de que estos tiempos nos asustan. Estamos sufriendo las réplicas caóticas de un terrible acto de violencia. ¿Es de extrañar que estemos experimentando sentimientos muy fuertes en este momento?

## Sentimientos comunes en tiempos poco comunes

Miedo, tristeza, sufrimiento e ira: estas emociones son normales y, justo ahora, es posible que las esté sintiendo intensamente. O incluso puede sentirse adormecido. ¿Por qué? Puede ser que la vida nunca pareció tan frágil. Y quizá nunca se ha sentido tan vulnerable.

Cuando se sienta vulnerable o indefenso, es posible que quiera explotar. O bien, podría dirigir la ira y la negatividad hacia usted mismo o hacia personas cercanas a usted. Es posible que tenga más discusiones en casa, se sienta malhumorado, llore, grite o se deprima.

Recuerde, millones de personas se ven afectadas por estos eventos. Lo que sea que esté sintiendo, ¡no es el único! Estamos aquí para ayudar.

## ¿Qué puede hacer para lidiar con sus sentimientos?

Estos son algunos consejos para lidiar con sus sentimientos durante este periodo:

- 1. Acéptelos.** Si es humano, tiene sentimientos sobre lo que sucede a su alrededor.
- 2. Expréselos.** Si está triste o asustado, lllore o hable al respecto con un amigo de confianza. Si está a punto de explotar, aléjese, escuche música o respire hondo para calmarse. Si necesita tiempo a solas, pídale. La clave es no fingir sus emociones, sino manejarlas de una manera segura y productiva.
- 3. Explórelos.** Es posible que quiera obtener ayuda profesional para lidiar con sus sentimientos. Podemos ayudarlo a encontrar consejeros que estén cerca de usted o que puedan reunirse por video.

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.