

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones naturales importantes para la adaptación y supervivencia. Las personas experimentan todas las emociones en algún momento. No hay emociones buenas o malas, aunque algunas son más agradables que otras, lo importante es saber reconocerlas, aceptarlas y controlarlas.

Las principales emociones son ira, alegría, miedo, sorpresa y tristeza, aunque hay muchas más

Sus efectos



Las emociones provocan cambios en el cuerpo para que puedas responder y actuar



Para tomar buenas decisiones, debes guardar el equilibrio entre lo racional y emocional



Si una emoción es muy intensa, el equilibrio se rompe



Ante un miedo intenso puedes paralizarte, ponerte en mayor riesgo o no saber actuar

En una emergencia

Durante

Si escuchas una alarma...

Sigue las indicaciones de Protección Civil

Utiliza técnicas de respiración. El miedo no desaparecerá, lo controlarás

Si alguien se paraliza o está alterado, guíalo y dale instrucciones cortas y precisas

Antes

Conócete: Identifica qué sientes con cada emoción y nómbrala

Reconoce tus miedos: No todos temen a las mismas cosas ni reaccionan igual

Infórmate: Se teme a lo desconocido, si comprendes qué es, sus causas y funcionamiento, el temor será menor

Si te paralizas o no sabes qué hacer, informa a familiares para que te brinden apoyo

Mantén la calma, evita gritar

Después

Es posible que sientas necesidad de:



Llorar: hacerlo libera las emociones que generó el evento



Hablar sobre cómo te sentiste durante el evento y actualmente

Procura que las niñas y los niños:



Dibujen lo que sintieron y que te lo expliquen



Procesen lo sucedido a través del juego

Evita la **sobreexposición a noticias** e imágenes del suceso, especialmente en **menores de edad**

El miedo puede salvar tu vida

Su función es ayudarte a evitar o escapar del riesgo y te hará estar más alerta. Podrías experimentar **palpitaciones, respiración agitada y sudoración**, es normal, ya que tu cuerpo se prepara para protegerse a sí mismo

CAPITEL.

¡Recuerda! Si experimentas ansiedad, realiza ejercicios de respiración y solicita apoyo profesional

Centro Nacional de Prevención de Desastres



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL

CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN
DE DESASTRES