

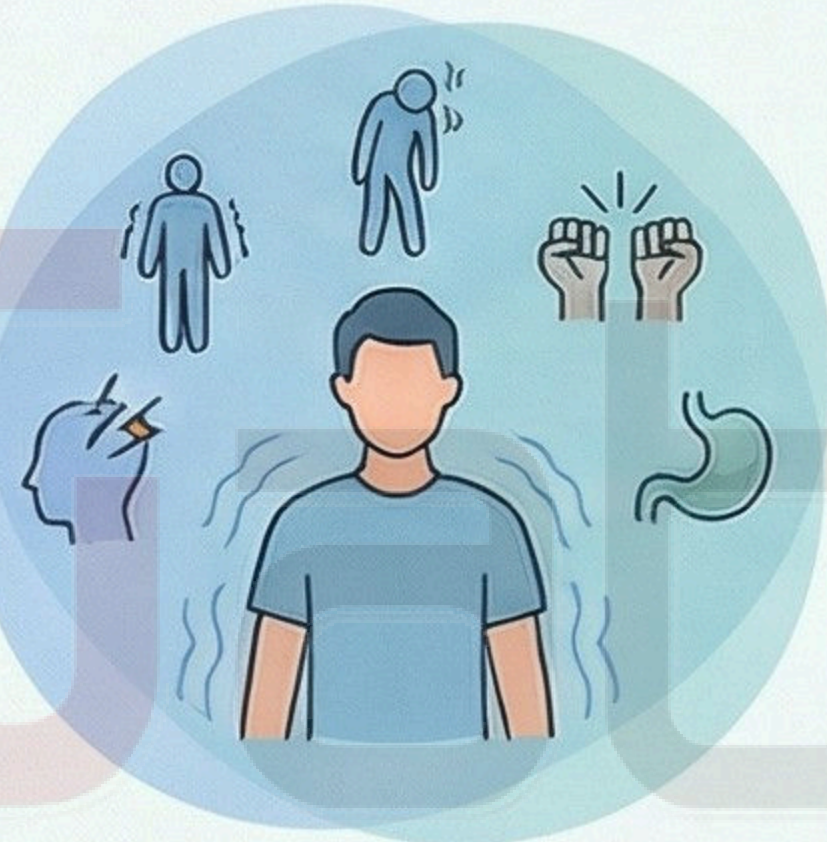
# GUÍA DE APOYO BÁSICA PARA VÍCTIMAS DE ACCIDENTES

Tras un evento potencialmente traumático como un accidente, es natural experimentar una serie de reacciones físicas y emocionales intensas.

Son respuestas lógicas de personas normales ante una situación anormal.

Esta guía te ayudará a entender lo que sientes y a dar los primeros pasos para afrontar la situación.

## ES NORMAL SENTIR...

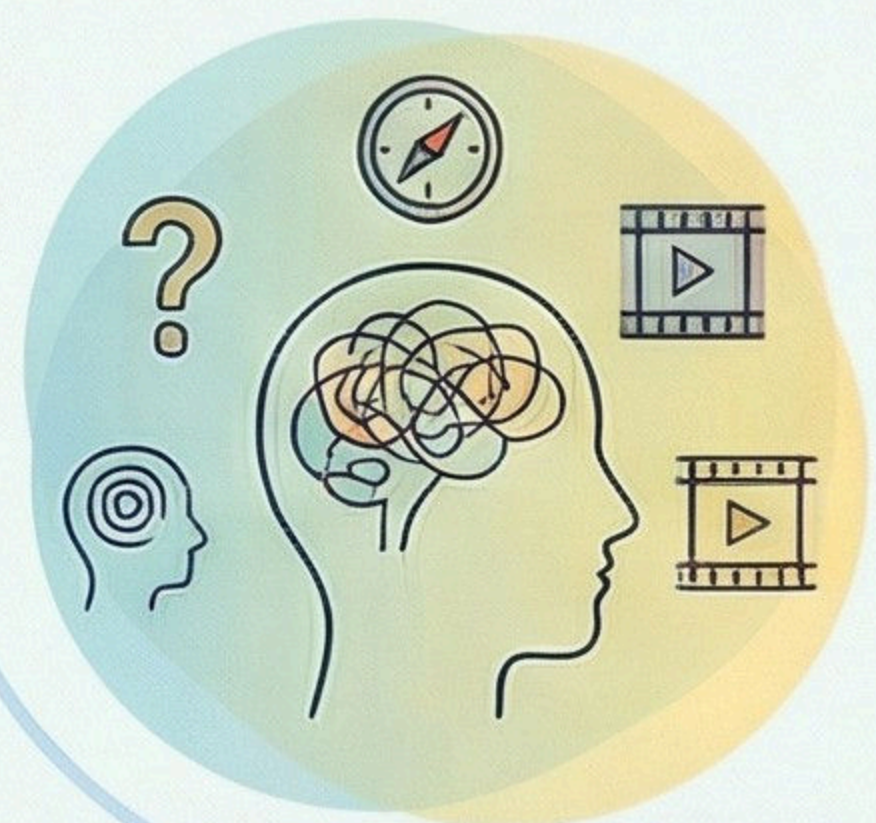
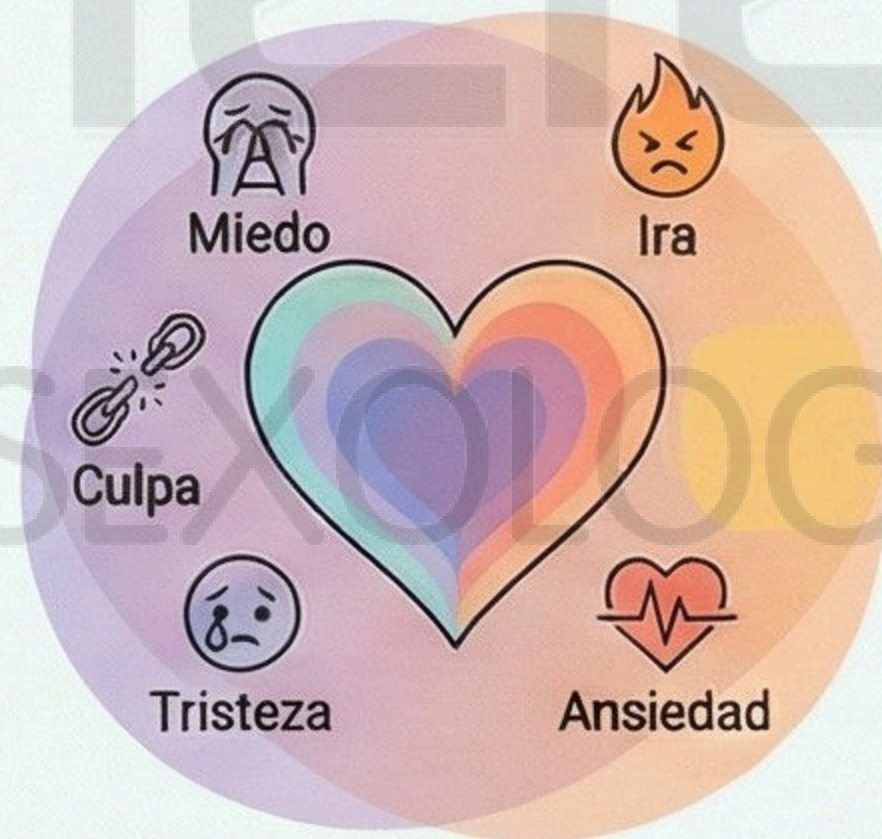


### Reacciones Físicas Inmediatas

Temblores, agotamiento, tensión muscular, náuseas y dolores de cabeza son comunes.

### Emociones Intensas y Cambiantes

Puedes sentir miedo, ira, culpa, tristeza, ansiedad o incluso shock y negación.



### Pensamientos Confusos

Dificultad para concentrarse, desorientación o recuerdos recurrentes del suceso.

## PASOS A SEGUIR AHORA MISMO



### 1. Busca un lugar seguro

Si es posible, aléjate de la visión directa del incidente a un lugar tranquilo.

### 2. Conecta con tus seres queridos

Contacta con tu familia o amigos. El apoyo social es fundamental.



### 3. Cubre tus necesidades básicas

Bebe agua, come algo ligero si puedes y descansa cuando sea posible.



### 4. Permítete sentir y hablar

Expresar lo que sientes es un paso importante. No juzgues tus emociones.

