



**American
Red Cross**

Habilidades de respuesta

Prepárate para los pensamientos y sentimientos que salen a flote en las emergencias.

Comprende qué sentimientos puedes llegar a experimentar

- Sensación de miedo
- Pensar que puedes hacer algo mal
- Sentirte preocupado
- Pensar que se te puede olvidar hacer algo
- Preocuparte de que la gente que conoces pueda lastimarse

Utiliza tus habilidades de respuesta para mantenerte fuerte

- Respiración con Color.
- Permanece cerca de un amigo al llegar a un lugar seguro.
- Canta tu canción favorita o cuenta tu historia favorita.
- Utiliza tu Símbolo de Fortaleza, siempre está allí para ti.
- Escucha a los adultos que se preocupan por ti.
- Recuerda que la familia y amigos pueden ayudar cuando trabajan juntos.
- Piensa en una manera *pequeña* de ayudar a alguien. Hará que te sientas mejor y puede hacer una *gran* diferencia para alguien.



Recuerda, las habilidades de respuesta sirven en cualquier momento que las necesites!

No esperes hasta que se presente una emergencia. Tus habilidades de respuesta pueden ayudarte a manejar cualquier situación.

El Proyecto Mi Funda de Almohada

Aprender. Practicar. Compartir.