

# Primeros Auxilios Psicológicos del Círculo Interno—*Chequeo Diario*



No es inusual sentirse impotente durante tiempos desafiantes. La impotencia agrava la angustia, lo que significa que el empoderamiento es el remedio. Una de las cosas que casi siempre podemos hacer es chequear a otras personas que nos importan. Es bueno para ellos, y es bueno para nosotros.

1. **Paso 1:** ¿Quién en tu vida podría usar una llamada? ¿Conoces a alguien que vive solo o que está viviendo con una enfermedad grave? ¿Tienes a alguien que te importe y que haya tenido problemas de salud mental? ¿Tienes a alguien con quien disfrutas hablar o escuchar?
2. **Paso 2:** Contacta. Envía un mensaje de texto o haz una llamada. Hazle saber que estás pensando en ellos.
3. **Paso 3:** Crea un ejemplo de compartir al revelar algunas de tus alegrías y luchas del día.
4. **Paso 4:** Escucha y conecta.
5. **Paso 5:** Expresa gratitud por tenerlos en tu vida y una cosa que esperas que pase que los envuelva.



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental