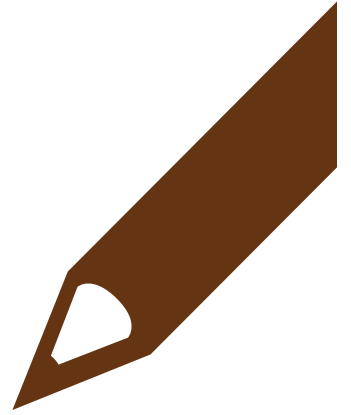


1

CÓMO PREPARARSE PARA ESTAR PREPARADO



Una catástrofe puede suceder en cualquier lugar y en cualquier momento. Piense en lo preparado que estaría si se produjera un terremoto y su grupo familiar tuviera que sobrevivir semanas sin agua corriente, inodoros en funcionamiento y electrodomésticos operativos. En esta sección, anotará sus ideas para utilizarlas con posterioridad.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Por qué es importante llevar un diario
- Diferentes formas de llevar un diario
- Práctica
- Consideraciones

POR QUÉ ES IMPORTANTE LLEVAR UN DIARIO



Llevar un diario constituye una forma de contar con un registro de las cosas: de lo que tiene y consume, de lo que ha hecho y experimentado, y de cómo se siente en cuanto a lo que sucede o ha sucedido en su vida. Estas son algunos de los beneficios de llevar un diario en su experiencia respecto de la preparación:



- Manténgase encaminado: Anotar lo que hace con regularidad lo ayuda a centrarse en sus metas.
- Afrontar los temores: Si anota lo que lo asusta, resulta más fácil pedir ayuda y sentir menos temor.
- Superar la procrastinación: Si anota pequeñas tareas, es más probable que las concluya rápidamente.
- Aprender de las emergencias: Si escribe sobre de qué manera se enfrenta a las emergencias, mejorará su capacidad para afrontarlas.
- Celebrar los avances: Recapitular en el diario le permite ver lo lejos que ha llegado y sentirse orgulloso de sus logros.



DIFERENTES FORMAS DE LLEVAR UN DIARIO

Los diarios adoptan muchas modalidades y es importante encontrar aquella que se adapte a usted. Cuando determina lo que funciona mejor, es más probable que lo continúe. A continuación, presentamos algunas formas de anotar sus ideas y sentimientos:

- Cuaderno y bolígrafo.
- Documento Word en una computadora.
- Aplicación de voz en el teléfono.
- Grabación de video en su teléfono.

PRÁCTICA

Sentirse seguro resulta especialmente difícil en tiempos de incertidumbre, sobre todo después de una catástrofe, cuando la vida cotidiana se ha visto considerablemente alterada. Estar preparado puede ayudarlo a sentirse más a gusto y más tranquilo por dentro.

Cualquier catástrofe puede ser aterradora y difícil. Está dando grandes pasos en su experiencia de preparación, por lo que debe dedicar unos minutos para anotar algunos consejos y palabras amables para usted en el futuro.

CONSIDERACIONES

Si tiene hijos, recomíéndeles que elaboren también sus propios diarios. Puede ser un hábito saludable para toda la vida, y decorar el diario puede resultar divertido para todas las edades.

ACTIVIDADES: Páginas 33-44

