**（スペイン語）**

**自分のためにできること**

**Lo que se puede hacer para sí mismo**

Después de enfrentar a un desastre, es normal tener algunos cambios en sus palabras, acciones y también se siente fatigado del arma y el cuerpo. A todos les puede pasar alteración e inestabilidad del alma sin importar si es una persona valiente o no. Lo importante es tratar bien a sí mismo y recibir apoyos sin reservas.

Los siguientes 6 puntos son los que se puede hacer para sí mismo.

1.　Hablar de su sentimiento y pensamiento. Hable con la gente de confianza sin acumular su preocupación e ira.

2.　Comer y dormir. No olvide mantener su fuerza física en primer lugar.

3. Distraerse si recuerda su experiencia amarga. Algunas pequeñas acciones tanto “poner la luz” como “hacer ejercicio” le ayudará a distraerse.

4. Dejar de sentirse culpado.Cuando crece el sentimiento de culparse a sí mismo, las acciones del No. 3 arriba mencionadas son útiles para distraerse.

5. Hacer ejercicio gradualmente.A través de ejercicio físico, se puede notar algunos cambios de su condición física.

6. Consultar a los especialistas. Cuando tiene algunos síntomas tales como depresión e insomnio, consulte a los psicólogos y los médicos.

Desde ahora, empieza el camino para restauración. No se esfuerce por encargarse de todos por sí sólo, sino comparte su sentimiento y pensamiento con la gente de confianza.