



Recomendaciones Generales Para el Manejo de Crisis Políticas

El tenso clima político que ha atravesado el país en los últimos años ha exacerbado la dinámica de polarización, incrementado la incertidumbre y los temores de la población acerca de los escenarios que avizoran nuevas crisis y confrontaciones. La **Red de Apoyo Psicológico-UCV**, ofrece algunas recomendaciones generales con el objetivo de prevenir, atenuar o reducir estas manifestaciones:

- La violencia genera violencia. Evítela.
- Propicie el diálogo y evite la confrontación.
- Controle las expresiones de miedo o rabia. Trate de mantener la calma.
- Cuide espacios de convivencia y participación, tales como la familia, la escuela, la comunidad.
- Trate de no exponer a los menores a expresiones de violencia. No lleve niños a marchas y manifestaciones.
- Proteja la integridad física y psicológica de los niños, adolescentes, ancianos, enfermos y personas con discapacidad.
- Trate de mantener los hábitos y rutinas de los niños en el hogar y la escuela.
- Diga a los niños sólo los detalles concretos y básicos de las situaciones políticas, de forma que ellos los puedan entender. Déles la oportunidad para dibujar y jugar, y aproveche esas experiencias creativas para invitarlos a contar sus historias sobre lo que ven y sienten con lo que ocurre.
- Genere o fortalezca redes de apoyo que ofrezcan espacios de intercambio y seguridad afectiva.
- Esté atento a sus reacciones emotivas y evite descargar expresiones de miedo, rabia o impotencia en los más cercanos (pareja, familiares, amigos, vecinos o colegas).
- Realice actividades de índole física, social o espiritual, que propicien el encuentro de un lugar de paz dentro de sí mismo y/o de comunión con otros. Facilite el equilibrio de los procesos de alimentación y descanso.



- Antes de seguir o hacer circular un rumor (via email, mensaje de texto o Twitter), verifique la fuente y veracidad del mismo.
- La transmisión de rumores alarmistas puede generar situaciones de pánico, violencia, etc. Sea responsable de la información que transmita.
- Evite hacerse eco de rumores de desabastecimiento y realizar compras nerviosas.
- Rechace convocatorias personales o colectivas a actos de violencia.
- Evite el aislamiento. Mantenga la comunicación y el intercambio de opiniones que ofrezcan distintas miradas y la búsqueda de alternativas.
- Mantenga hábitos saludables en su rutina diaria y evite el uso de alcohol y drogas como medidas de manejo del estrés.
- Procure filtrar la información de programas de radio y televisión que induzcan –explícita o implícitamente– a la discriminación y a la violencia, o que provoquen miedo, rabia o inciten a incurrir en acciones de retaliación o venganza.
- Diversifique las fuentes y contenidos reales o virtuales de información política y, en la medida de lo posible, observe programas o videos de otros contenidos.
- Intente mantener el humor –constructivamente– y la serenidad, y busque un tiempo para la recreación y el entretenimiento.
- Participe y organícese para defender sus derechos sin violencia. Confíe en las potencialidades de la acción colectiva.
- Recuerde y confíe en la apuesta a la paz y a la democracia de la población venezolana.