

# HELPER-GUIDE

## ZIVILE SPONTANHILFE

### ENCUENTRA TU EQUILIBRIO

Después de tu tarea de ayuda espontánea, es importante que te tomes un tiempo para procesar la experiencia y calmarte. Si te resulta difícil, tenemos algunas sugerencias para ayudarte a encontrar el equilibrio:



Cualquier cosa que te ayude a calmarte está bien, pero debes tener cuidado con esto:

No hay nada malo en tomarse una cerveza después del trabajo, pero el alcohol puede intensificar los sentimientos negativos, así que es mejor tener cuidado, también en cuanto a frecuencia y cantidad.

Mantente al día, pero consumir demasiadas noticias también puede ser estresante, así que cuídate.

