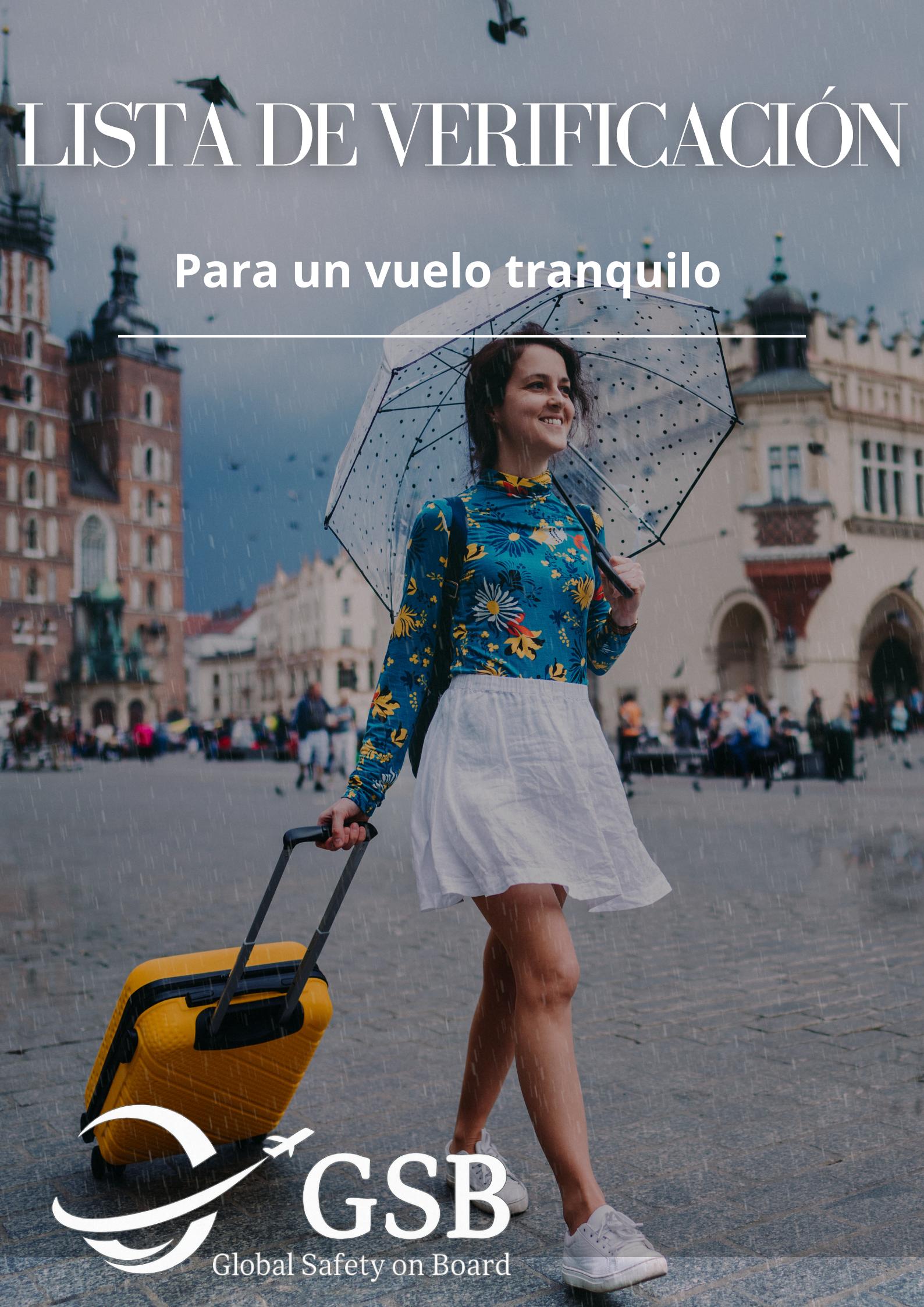


LISTA DE VERIFICACIÓN

Para un vuelo tranquilo



Resumen

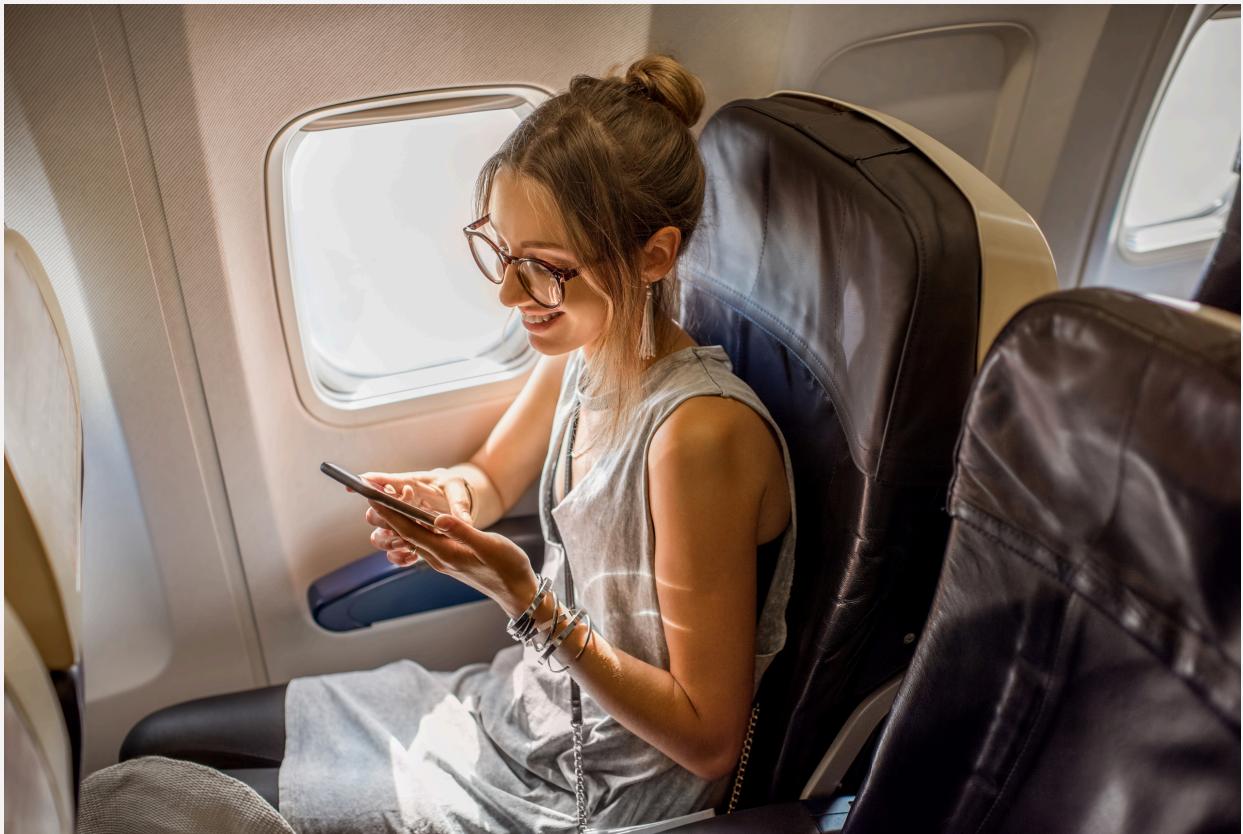
01 Antes del vuelo

02 Preembarque

03 Durante el
vuelo

04 Despues del
vuelo





BIENVENIDO

Esta lista de verificación fue preparada para quienes han sufrido fobia a volar. Créanme, es posible controlar este miedo. Hablo como psicóloga y como alguien que también tenía mucho miedo, así que decidí ayudar a las personas a superar este desafío y viajar con mayor tranquilidad.

Espero que esta lista de verificación te brinde más control sobre cada etapa de tu viaje.

Disfrutar !!!

Jackeline Caporossi

01



ANTES DEL VUELO

- **Evite consumir cafeína o bebidas estimulantes.**

Para mantener el cuerpo y la mente más tranquilos el día del viaje

- **Intente descansar bien la noche anterior.**

Porque la fatiga física puede aumentar la ansiedad

- **Escribe o piensa pensamientos positivos sobre el vuelo.**

Estoy a salvo”, “Es solo otro vuelo tranquilo” o “Miles de personas vuelan seguras cada día”.

- **Trae un ancla o un objeto de consuelo.**

Por ejemplo, una pulsera, una pelota para apretar o una banda elástica en la muñeca, para centrar mi atención y calmarme en momentos de ansiedad.

- **Ponte los auriculares lo antes posible**

Para crear un ambiente de escucha cómodo con música tranquila o familiar.

02



PREEMBARQUE

- **Llegar temprano**

Evite el estrés de las prisas en el aeropuerto

- **Distacciones**

Trae libros, juegos o películas.

- **Multitud**

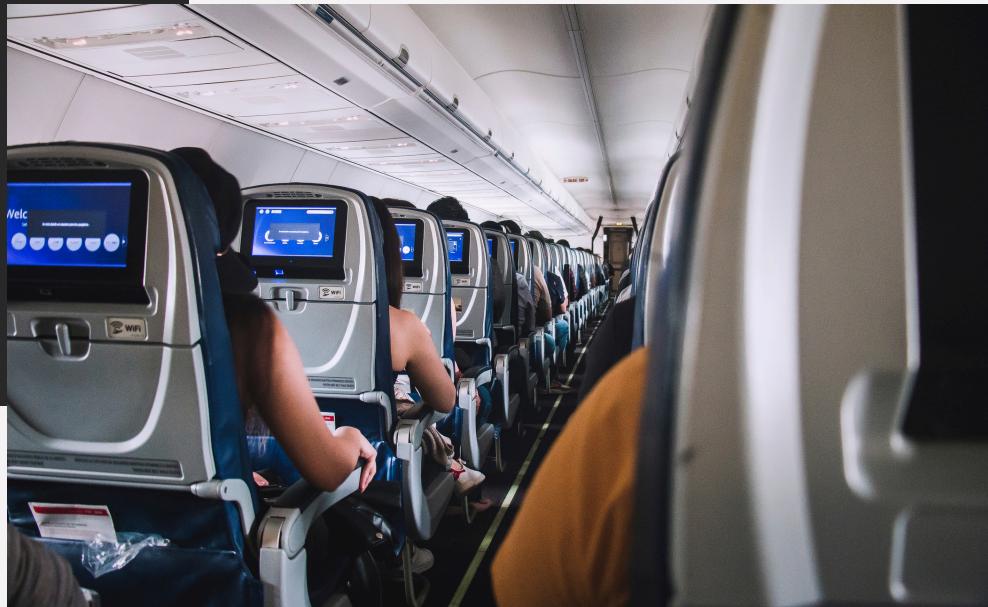
Informe a la tripulación sobre su miedo a volar para obtener apoyo.

- **Asientos**

Elija asientos cómodos de ventana o pasillo. Cuanto más cerca esté del centro del avión, menos turbulencias sentirá.

Sobre las alas es la mejor posición, pero se escucha más ruido de las turbinas.

03



DURANTE EL VUELO

- **Recuerde que la turbulencia es normal.**

Es parte del vuelo y no supone ningún peligro; el avión está preparado para afrontarlo con seguridad. Cierra los ojos e imagina que conduces por una carretera llena de baches.

- **Evite centrarse en los sonidos y movimientos del avión.**

Desviar tu atención hacia una película, lectura o actividad que te distraiga.

- **Beber agua regularmente durante el vuelo.**

Evitar el alcohol o bebidas muy dulces, que pueden afectar el bienestar físico y emocional.

- **Si es posible, levántese y camine por el pasillo.**

Si esto le ayuda a relajarse, siga las instrucciones de los auxiliares de vuelo.

- **Utilice técnicas de respiración o visualización.**

Siempre que sientas que el miedo se acerca, recuerda que pasará.

0 4



DESPUÉS DEL VUELO

- **Reconocimiento**

Reconoce tu valentía para superar este desafío de enfrentar tu miedo a volar.

- **Registro**

Haz un registro escrito de todo lo que salió bien durante tu viaje y lo que se puede hacer para mejorar.

- **Celebración**

Celebra tu logro incluso si nadie te elogia ni te felicita.

- **Viaje completado**

Reforzar la idea de que volar puede mejorar con el tiempo.



*Todo empieza con una
decisión. Decide superar
este miedo y no dejes que te
robe tus sueños.*

¡Buen viaje!!