



Después de un Desastre: Consejos de Autocuidado para Afrontar el Estrés

After a Disaster: Self-Care Tips for Dealing with Stress

Cosas a recordar cuando se trata de comprender los eventos de desastre:

- Nadie que presencia un desastre puede no ser afectado en absoluto por él.
- Es normal sentirse preocupado por su propia seguridad y la de su familia.
- Los sentimientos de mucha tristeza, dolor y enojo son reacciones normales ante un evento que no es normal.
- Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Enfocarse en sus fortalezas y capacidades le ayudará a sanar.
- Aceptar la ayuda de los programas y recursos comunitarios es sano.
- Cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes y formas diferentes de salir adelante.
- Es común desear desquitarse de las personas que han causado mucho dolor. Sin embargo, las palabras o acciones llenas de odio no sirven de nada.

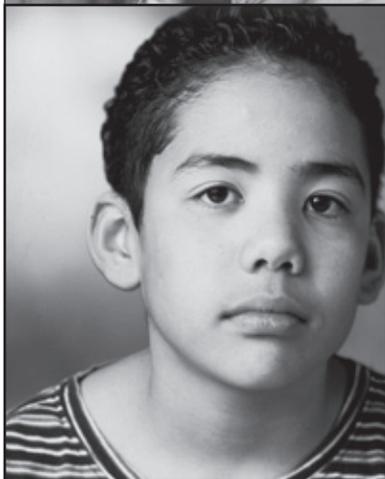
Señales de que los adultos necesitan ayuda para manejar el estrés:

- Dificultades para comunicar las ideas
- Dificultades para dormir
- Dificultades para mantener el equilibrio
- Se frustra con facilidad
- Mayor uso de drogas/alcohol
- Período de atención reducido
- Mal desempeño laboral
- Dolores de cabeza/problemas estomacales
- Visión de túnel/audición amortiguada
- Síntomas parecidos a los del resfrío o la gripe
- Desorientación o confusión
- Dificultades para concentrarse
- No querer salir de la casa
- Depresión, tristeza
- Sensación de desesperanza
- Cambios en el humor
- Llanto fácil
- Sensación abrumadora de culpa y falta de confianza en si mismo
- Miedo a las multitudes, a los extraños o a estar solo.

HOJA DE INFORMACIÓN
PARA DESASTRES



www.scdhec.gov



Formas de aliviar el estrés

- Hablar con otras personas acerca de los sentimientos de enojo, pena y otras emociones, aunque resulte difícil
- No se sienta responsable del desastre o del trauma y no se frustre si siente que no puede ayudar en forma directa con las tareas de rescate.
- Tome las medidas necesarias para ayudar a su propia recuperación física y emocional manteniéndose activo, comiendo correctamente, descansando lo suficiente y haciéndose tiempo para relajarse. Estos pasos saludables pueden ayudar a que usted y su familia se recuperen
- Mantenga una rutina diaria y normal del grupo familiar y limite las responsabilidades demandantes tanto para usted como para su familia.
- Pase tiempo con parientes y amigos.
- Participe en las conmemoraciones, rituales y otros gestos simbólicos como una forma de expresar los sentimientos.
- Utilice los grupos de apoyo existentes de parientes, amigos e iglesia.
- Haga un plan familiar para emergencias. Sentir que hay algo que usted puede hacer puede ser muy tranquilizante.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, comuníquese con su departamento local de salud pública, centro comunitario de salud mental, un consejero o profesional en salud mental.

La información en esta hoja de información fue adaptada de una publicación del Centro para Servicios de Salud Mental de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU.