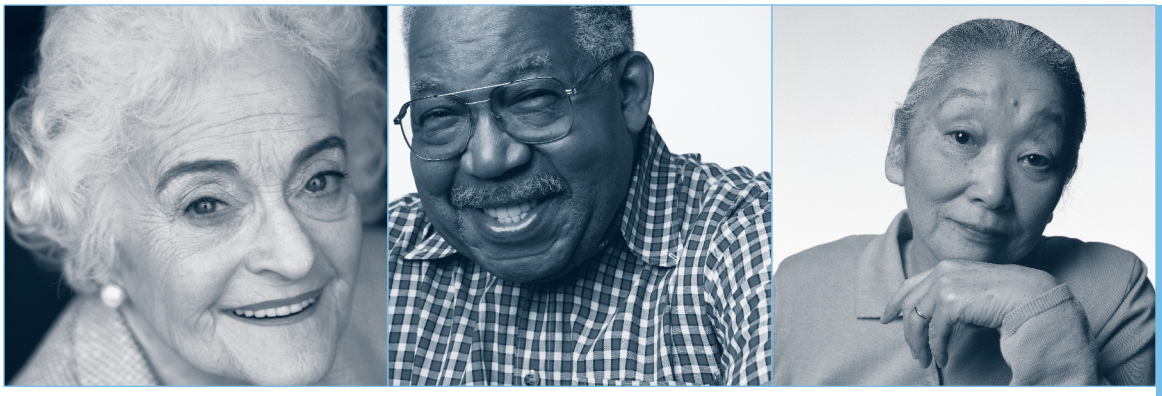

Una guía para personas de la tercera edad

A Guide for Older Adults

Nosotros los de la tercera edad, somos una generación de personas resistentes y confiables. Nosotros hemos probado una y otra vez que podemos sobrevivir a todo desde la gran depresión hasta las guerras mundiales y la amenaza del holocausto nuclear. Nosotros estamos orgullosos, somos fuertes y resistentes.

Sin embargo, cuando ocurren desastres, nosotros repentinamente encontramos que nos sentimos aterrorizados…solos…y muy vulnerables. Estos sentimientos de impotencia pueden asustarnos aun más.

Los traumas personales son un proceso por el cual cada persona atraviesa de una forma diferente.

Esto nos ayuda a saber que estamos sintiendo y si la forma, bajo las circunstancias, en que estamos actuando es la normal. Mientras vamos aprendiendo a entender que nos está sucediendo, nosotros podemos empezar a dar poder a nuestras vidas y empezar a sanar.

- Las reacciones físicas a desastres son normales
- Conocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos
- Preguntar por lo que necesitamos nos ayuda a sanar
- Enfocarnos en nuestras fortalezas y habilidades nos ayudará
- Aceptar ayuda de programas comunitarios es saludable
- Cada uno de nosotros sanamos a nuestro propio ritmo.
- Cada uno de nosotros tenemos diferentes necesidades y diferentes formas de sobrellevar las cosas.

Es importante para las personas de la tercera edad, que se están recuperando de un desastre, el hablar sobre sus sentimientos.
Compartir sus experiencias con otras víctimas de desastres, puede ayudarles a entender que no están solos. También, empezar a involucrarse en el proceso de recuperación de desastres y empezar a ayudar a otros a sanar, puede ser beneficioso para la propia recuperación de las personas de la tercera edad. Las personas de la tercera edad deben de ser motivados para que pidan cualquier tipo de ayuda, tal como, ayuda financiera, emocional y asistencia médica. Pedir asistencia es un paso hacia la recuperación e independencia. Las personas de la tercera edad son una generación de sobrevivientes y con el apoyo indicado pueden ser más fuertes y más capaces de enfrentar cambios futuros.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, contacte a su departamento de salud pública local, el centro de salud mental comunitaria, un terapeuta o un profesional de salud.

Esta hoja de información, fue adaptada de una publicación de Center for Mental Helath Services of the subtances abuses and Mental Health Services Administration, U.S. The Department of Health and Human Services. http://mentalhealth.samhsa.gov

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE DESASTRES

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

CR-006836 9/06