



Una Guía para Adultos Mayores

A Guide for Older Adults

Los ciudadanos mayores son una generación fuerte y confiable. Han demostrado repetidas veces su capacidad para sobrevivir a todo desde la Gran Depresión a las guerras mundiales y a la amenaza del holocausto nuclear. Son personas orgullosas, duras y resistentes.

Sin embargo, cuando un desastre golpea pueden descubrir que de pronto se sienten aterrados, solos y extremadamente vulnerables. Estos sentimientos de indefensión pueden asustarlos aún más.

Afrontar los traumas personales es un proceso que cada persona atraviesa de manera diferente. Para ellos es de ayuda saber que lo que sienten y la forma en que se comportan es muy normal bajo esas circunstancias. A medida que comprenden lo que les sucede, pueden recuperar el control de sus vidas y comenzar a sanar.

- Las reacciones físicas ante un desastre son normales.
- Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Pedir lo que necesitamos puede ayudar a que sanemos.
- Enfocarnos en nuestras fortalezas y capacidades ayudará.
- Aceptar la ayuda de los programas comunitarios es sano.
- Cada uno de nosotros sana a nuestro propio ritmo.
- Cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes y formas diferentes de salir adelante.

Para que los adultos mayores se recuperen de un desastre es importante que hablen acerca de sus sentimientos. El hecho de compartir sus experiencias con otras víctimas de desastres puede ayudarles a comprender que no están solos. Se los debe alentar a pedir cualquier tipo de ayuda que necesiten, como ser ayuda financiera, emocional y médica. Con el apoyo adecuado los adultos mayores se volverán aún más fuertes y serán más capaces de enfrentar futuros desafíos.

¿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.



www.scdhec.gov