



Después de un Desastre: Cómo Pueden Ayudar los Adolescentes

After a Disaster: What Teens Can Do

- Ya sea que usted haya o no estado afectado en forma personal por un desastre o un evento violento, es normal sentirse preocupado acerca de su propia seguridad, imaginar el evento en su mente y preguntarse cómo reaccionaría usted en una emergencia.
- Las personas reaccionan de maneras diferentes ante el trauma. Algunas personas se vuelven malhumoradas o se deprimen, otras pierden el sueño o tienen pesadillas y otras ignoran sus sentimientos o “bloquean” el evento negativo.
- Si bien se puede sentir mejor pretender que el evento no ocurrió, a largo plazo es mejor ser honesto acerca de sus sentimientos y permitirse aceptar los sentimientos de pérdida e incertidumbre.
- Es importante darse cuenta de que si bien las cosas pueden parecer desequilibradas durante un tiempo, su vida debería volver a lo normal.
- Es importante hablar con alguien acerca de su tristeza, enojo y otras emociones, aunque podría resultar difícil comenzar.
- Usted podría sentirse más cómodo hablando acerca de sus sentimientos con un maestro, consejero o líder de la iglesia. Lo importante es que usted puede hablar acerca de sus pensamientos y emociones con alguien en quien usted confíe.
- Es común desear desquitarse de las personas que han causado mucho dolor. Este deseo viene de nuestro enojo por las víctimas inocentes. Sin embargo, debemos comprender que no tiene ningún sentido responder con más violencia. Las palabras o acciones llenas de odio no sirven de nada.
- Si bien usted siempre recordará el evento, los sentimientos de dolor mejorarán con el tiempo. Usted comenzará a comprender que, al aprender a afrontar la tragedia, usted se ha vuelto más fuerte, más flexible y más capaz de apoyarse en usted mismo.

¿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.

HOJA DE INFORMACIÓN
PARA DESASTRES



www.scdhec.gov