

FactSheet

Después de un desastre: Consejos para cuidarse a sí mismo y manejar el estrés

Cosas que recordar cuando se trata de comprender un desastre

- Cualquier persona que es testigo de un desastre se ve afectada por él
- Es normal sentirse ansioso sobre su seguridad y la de su familia.
- Los sentimientos profundos como tristeza, duelo y enojo son reacciones normales a un evento que no es normal.
- Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Enfocarnos en nuestras fortalezas y habilidades nos ayuda a sanar.
- Es saludable aceptar ayuda por parte de programas y recursos comunitarios.
- Cada uno de nosotros tenemos necesidades diferentes y maneras distintas de enfrentar una situación.
- Es común querer atacar a las personas que nos han causado gran dolor. Sin embargo, nada bueno se logra con acciones o lenguaje lleno de odio.

Señales de que un adulto necesita asistencia con el manejo del estrés

- Dificultad para comunicar sus pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el equilibrio

- Frustración
- Uso incrementado de drogas/alcohol
- Problemas de atención
- Desempeño deficiente en el trabajo
- Dolores de cabeza/problemas de estómago
- Visión de túnel/problemas auditivos
- Síntomas de resfriado o gripe
- Desorientación o confusión
- Dificultad para concentrarse
- Temor para salir de casa
- Depresión, tristeza
- Sentimientos de desesperanza
- Cambios de ánimo
- Llorar fácilmente
- Culpa abrumadora o inseguridad
- Miedo a las multitudes, a los extraños o a estar solo/a

Maneras para disminuir el estrés

Hable con alguien sobre sus sentimientos, su enojo, su dolor y otras emociones, aunque pueda ser difícil. No se sienta responsable del evento desastroso o se frustre porque siente que no pudo ayudar directamente en el trabajo de rescate.

Tome pasos para promover su recuperación física y emocional al mantenerse activo en sus patrones

(continued)