

Enfrentar un Desastre o Evento Traumático

Después de un desastre, es importante que usted cuide de su salud mental. Ponga atención a cómo usted y sus familiares se sienten y actúan. Cuidar de su salud emocional le ayudará a pensar claramente y actuar para protegerse y proteger a sus familiares.

Siga estos pasos para ayudar a que usted y sus familiares se recuperen y encuentren apoyo.



PASOS PARA CUIDARSE

Cuide su cuerpo

» Intente comer saludable, ejercitarse regularmente, dormir bien, y evite el uso del alcohol y drogas.

Conectese

» Comparta sus sentimientos con un amigo o familiar. Mantenga relaciones y confíe en su sistema de apoyo.

Tome descanso

» Tome tiempo para descansar. Intente realizar actividades que le gusten.

Manténgase informado

» Mire las noticias para informarse de eventos reales.

Evite

» Evite exponerse excesivamente al cobertura de los medios de comunicación de un evento.

Pida ayuda

» Hable con un especialista, doctor o consejero. También puede contactar a la línea de ayuda de SAMHSA al 1-800-985-5990 o mande un texto que diga TalkWithUs al 66746.



CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS

Hable con ellos

» Comparta información adecuada

» Tranquilícelos

» Hable de los rumores

» De un buen ejemplo cuidándose usted mismo

» Limite el tiempo de exposición a los medios de comunicación y redes sociales.

SEÑALES COMUNES DE ANGUSTIA

- Sentimientos de miedo, enojo, tristeza, angustia, o frustración.
- Cambios de apetito, energía, y niveles de actividad.
- Falta de concentración y de decisiones.
- Dificultad para dormir, pesadillas.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas del estómago, y reacciones en la piel.
- Empeoramiento de problemas de salud.
- Uso incrementado de alcohol, tabaco, u otras drogas.

Busque ayuda de su proveedor de salud si estas reacciones de estrés le estén afectando sus actividades diarias por varios días.