## *Qué Hacer Después de la Tensión Inicial*

- Reconozca sus sentimientos. Son reacciones normales ante un desastre.
- Hable con otros acerca de sus sentimientos y recuerdos. Esto le ayudará a ver que sus emociones son compartidas por otros.
- Busque ayuda para Ud. y su familia.
- Acepte ayuda en el espíritu en que se le ofrece.
- Permítase tiempo para lamentos y resignación; sus pérdidas son importantes.
- Coma bien, descanse suficientemente y haga ejercicio.
- Celebre su sobrevivencia y sus triunfos.
- Planee de antemano para posibles desastres futuros.

***Si Ud. o alguien que Ud. conoce está sintiendo los efectos de la tensión asociada con un desastre, los profesionales en su Centro de Salud Mental local le pueden prestar ayuda.***

Hope after Floyd

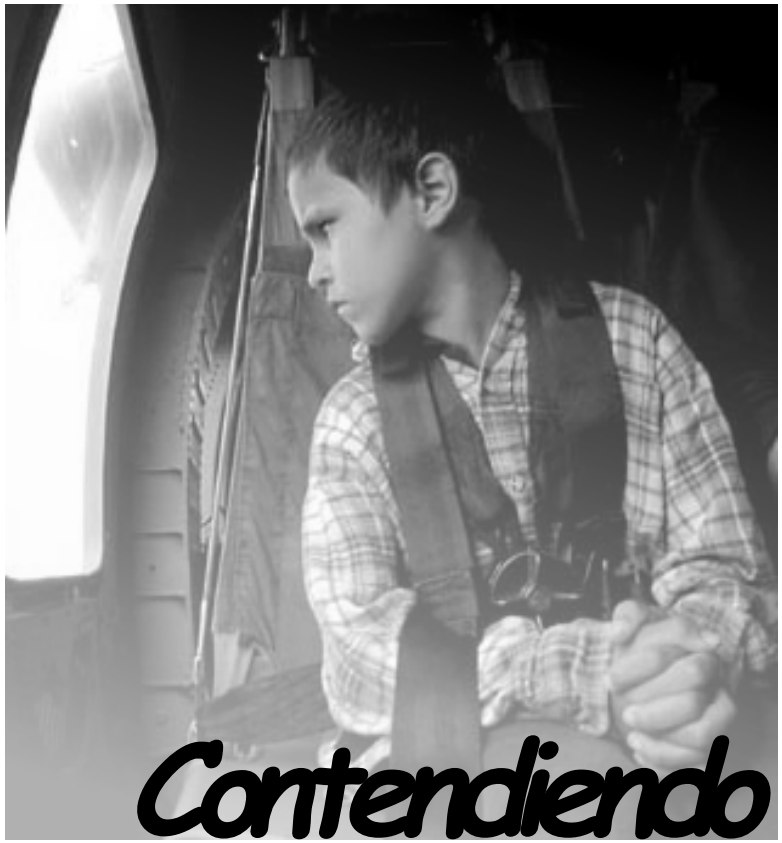
***Nuestros trabajadores externos están disponibles a:***

- ***Visitarle***
- ***Trabajar con Ud. para identificar sus problemas inmediatos***
- ***Asistirle in localizar recursos existentes y soluciones***

*Trabajadores externos que usan lenguaje de signos están disponibles a ayudar a personas sordas o con*

Todas las fotos
son de FEMA News.

Fundado por FEMA a través de
DMH/DD/SAS,
Departamento de Salud y Recursos Humanos
de North Carolina.
DHHS es un proveedor de servicios y
empleador de igual oportunidad.
300 copias de este documento han sido
impresas, a un costo de $0,275 por copia.



# Contendiendo con un Desastre

Hope after Floyd

## *Algunas Reacciones Inmediatas ante un Desastre*

- Sentimientos de desorientación o confusión
- Dificultad en hacer decisiones
- Necesidad de obtener más información
- No querer abondonar la propiedad
- Preocupación con otras víctimas del desastre

## *Algunas Reacciones Posteriores al Desastre*

- Aumento de Agresividad
- Cambios en el apetito, problemas digestivos
- Dificultad en dormir, dolores de cabeza
- Cólera, sospecha, depresión
- Sentirse abrumado, cansado
- Mal humor, irritabilidad
- Ansiedad acerca del futuro
- Tratar de aislarse
- Sentirse culpable por no prevenir el desastre

## *Reacciones Comunes en Niños*

- Regreso a conductas anteriores, como chuparse el dedo o mojar la cama
- Aferrarse a los padres
- No querer acostarse
- Pesadillas
- Fantasías de que el desastre no ocurrió
- Llorar y gritar
- Aislamiento
- Irritabilidad

## *Cómo Ayudar a su Niño*

- Hable con su niño acerca de sus sentimientos y los suyos propios. Muchas emociones son comunes a todas las edades
- Hable con su niño acerca de lo que pasó, dándole información realista en términos que él pueda entender
- Pase más tiempo con su niño, sobre todo a la hora de acostarse
- Aliente a su niño a que dibuje o actúe lo que entiende del desastre. Esto le ayudará a Ud. el comprender cómo el ve lo que ha pasado.
- Haga planes para la seguridad de su niño en el futuro

- Escuche lo más posible a gente que tiene problemas
- Comparta sus sentimientos acerca del desastre
- Sea tolerante con la irritabilidad de otros-todos sienten tensiones
- Comparta información sobre ofertas de ayuda y posibles recursos

## *Personas Especialmente Vulnerables a la Tensión*

- Personas sin un sistema de soporte emocional
- Personas con inhabilidades o con una historia de enfermedad mental
- Personas ancianas o débiles
- Personas con adicciones o en las etapas iniciales de recuperación
- Adolescentes o niños con problemas en la familia o la escuela
- Personas recuperándose de una enfermedad