

# AFRONTANDO EL TRAUMA & LOS DESASTRES NATURALES



## REACCIONES COMUNES

El impacto emocional de un desastre natural (como inundación o incendio forestal) puede permanecer por un largo tiempo después que el peligro haya pasado. Cuando regrese a casa, sepa que es común experimentar una variedad de reacciones, incluyendo:

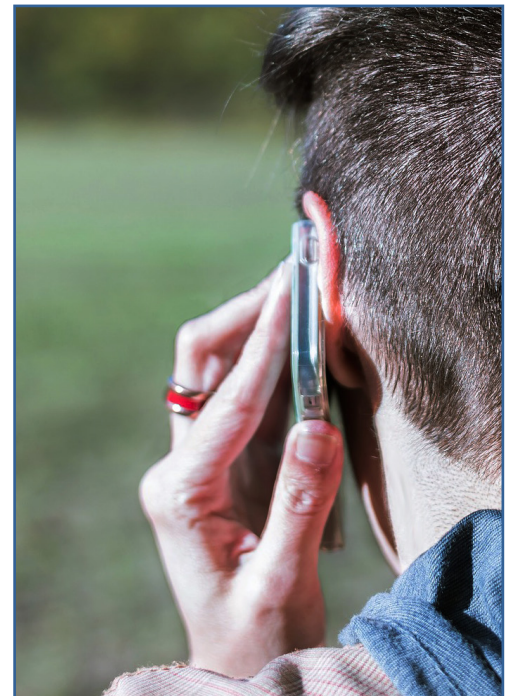
- Sentimientos de miedo, enojo o tristeza
- Cambios en los hábitos de dormir o comer
- Dificultades para concentrarse, tomar decisiones o dormir
- Malestares físicos como molestias estomacales, corazón acelerado, dolores de cabeza o sudoración
- Deseos de aislarse y evitar la familia o amigos
- Pensamientos de desesperación

## SEÑALES DE QUE USTED O UN SER QUERIDO NECESITA AYUDA

Las emociones difíciles son algo natural después de un evento traumático. Si está teniendo problemas para enfrentar su situación, o si las emociones difíciles continúan o interfieren con su vida cotidiana, puede ser tiempo de buscar ayuda. Ponga atención a las siguientes señales:

- Preocupación o miedo excesivo
- Sentir emociones altas y/o bajas extremas
- Problemas constantes para dormir o concentrarse
- Incapacidad para realizar sus actividades normales o manejar los problemas cotidianos
- Dificultades para entender o relacionarse con otras personas
- Incremento en el uso de alcohol y drogas
- Escuchar voces o ver cosas que no existen
- Pensamientos de suicidio o de lastimarse a sí mismo(a) o los demás
- Otro comportamiento que se siente fuera de control

Usted no está solo(a). Si tiene una o más de estas reacciones, busque ayuda profesional. **Los números para ayuda telefónica se encuentran al reverso de esta hoja.**



# PARA PADRES APOYANDO A SUS HIJOS

Es importante que los padres ayuden a sus hijos que podrían estar teniendo problemas para afrontar las cosas. Con el apoyo de adultos, los niños y jóvenes pueden prosperar y recuperarse. Aquí tiene algunas sugerencias sobre cómo usted puede ayudar:

- Pregúnteles con frecuencia cómo se sienten y qué podría ayudarles a superar las cosas.
- Permita que le hagan preguntas. Escuche con atención y responda con honestidad.
- Apéguese a las rutinas, incluyendo los hábitos saludables para dormir, comer y hacer ejercicio.
- Prevenga demasiada exposición a las noticias o redes sociales.
- Motívelos a participar en actividades divertidas, pasar tiempo con sus amigos o hacer cosas creativas.
- Esté al pendiente de las señales de estrés y permita que se retiren de situaciones que sean difíciles para ellos.
- Busque ayuda profesional si están teniendo dificultades para afrontar las cosas.



## CUIDÁNDOSE A SÍ MISMOS

A medida que afronte su situación, siempre cuide de su propia salud. Siga estas sugerencias para reducir el estrés:

- Hable con sus amigos de confianza y seres queridos sobre lo que sucedió y cómo se siente.
- Haga ejercicio con regularidad, pero evite ejercitarse excesivamente. Si no le gusta hacer ejercicio, considere una caminata ligera, estiramiento o meditación.
- Tome respiraciones profundas. La respiración profunda puede calmar su cuerpo y ayudarle a manejar el estrés.
- Escuche música. Una lista de canciones calmantes puede ayudarle a relajarse y distraerse de las emociones difíciles.
- Cuide de su cuerpo. Coma alimentos saludables. Beba suficiente agua. Dese tiempo para dormir. Evite demasiado alcohol, tabaco o cafeína. Un consumo excesivo de éstos puede empeorar el estrés.

## ACCESO 24/7 A UN APOYO DE SALUD MENTAL

*Si usted o alguna persona conocida está teniendo dificultades, hay ayuda disponible. Obtenga ayuda de salud mental a cualquier hora del día en los siguientes recursos:*

### **Centro de llamadas de salud mental del condado Multnomah (503-988-4888)**

Servicio telefónico gratuito de 24/7 que ofrece ayuda de salud mental y que es atendido por profesionales de salud mental. Los servicios incluyen consejería de crisis, información sobre salud mental y referencias a proveedores. Se tiene disponible un apoyo multicultural y en varios idiomas.

### **Clínica de atención urgente sin cita previa (4212 SE Division Street, Portland, OR)**

Apoyo en persona gratuito por parte de profesionales de salud mental. Abierto los 7 días de la semana, de 7 am a 10:30 pm. Presta servicios a todos los residentes del condado Multnomah sin importar su seguro médico, ingresos o edad.

### **Línea de crisis del condado Hood River (541-386-262)**

Línea de crisis de salud mental gratuita de 24/7 para los residentes del condado Hood River. Es atendida por profesionales de salud mental que abordarán todas y cualquier situación de crisis de salud mental.

### **Servicio telefónico *Lines for Life* (800-273-8255)**

Servicio de ayuda telefónica regional de 24/7 a la que todos pueden tener acceso de manera gratuita. *Lines for Life* también se especializa en servicios para adolescentes y veteranos del ejército.