

# Cómo cuidarse y cuidar a su familia después de un desastre



Después de un desastre, es importante que cuide su salud emocional. Preste atención a la forma en que usted y su familia se sienten y actúan.

Cuidar su propia salud emocional lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia.

Siga estos consejos que los ayudarán a usted y a su familia a recuperarse o a encontrar apoyo.

## Medidas para cuidarse a sí mismo

- Cuide su cuerpo
  - » Trate de comer alimentos saludables, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar las drogas y el alcohol.
- Conéctese
  - » Comparta lo que siente con un amigo o familiar. Mantenga sus relaciones y confíe en su sistema de apoyo.
- Tómese descansos
  - » Hágase un tiempo para relajarse. Trate de volver a realizar las actividades que disfruta.
- Manténgase informado
  - » Vea las noticias para estar al tanto de la información actualizada proveniente de funcionarios confiables.
- Evite
  - » Evite su exposición excesiva a la cobertura de los medios de comunicación sobre el evento.
- Pida ayuda
  - » Hable con un clérigo, un consejero o un médico, o llame a la línea de ayuda de SAMHSA (1-800-985-5990).

## Cómo ayudar a sus hijos

- Hable con ellos:
  - » Comparta con ellos información que sea adecuada para sus edades.
  - » Deles confianza.
  - » Aborde los rumores.
  - » Responda las preguntas.
- Dé un buen ejemplo al cuidarse a sí mismo.
- Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación y de los medios sociales sobre el evento.

## Signos comunes de angustia

- Sentimientos de miedo, enojo, tristeza, preocupación, insensibilidad o frustración.
- Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad.
- Dificultad para concentrarse y para tomar decisiones.
- Dificultad para dormir o pesadillas.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullidos.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Busque ayuda de su proveedor de atención médica si estas reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias por varios días seguidos.

LLAME o TEXTEE a la línea telefónica de ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) para sobrellevar la angustia provocada por desastres: 1-800-985-5990.



Las personas con sordera o pérdida auditiva pueden usar el servicio de retransmisión de mensajes de su preferencia para llamar al 1-800-985-5990.