

Prepárate con la Cruz Roja

Cuidado de la salud emocional tras una catástrofe

Cada medida positiva que tomes te ayudará a sentirte mejor y tener más control.

Las catástrofes pueden producir un estrés considerable.

- ☐ Esto es aún más cierto en caso de que hayas pasado por una catástrofe anterior.
- ☐ La buena noticia es que muchas personas han tenido que afrontar situaciones de estrés en la vida y poseen la capacidad natural de recuperarse. Es decir, el ser humano está hecho para superar los momentos difíciles.
- ☐ A continuación se ofrece información para que puedas reconocer cómo te sientes y consejos para cuidar de tu salud emocional y la de tus familiares y amigos.

Tal vez te sientas así ahora



Cuando sufrimos una catástrofe o experimentamos otra situación de estrés en la vida, podemos reaccionar de distintas formas. Todas ellas son respuestas comunes a situaciones difíciles.

Estas reacciones incluyen las siguientes:

- ☐ Sentirse física y mentalmente agotado.
- ☐ Tener dificultades para tomar decisiones o concentrarse en un tema.
- ☐ Frustrarse con facilidad a menudo.
- ☐ Frustrarse con mayor rapidez y más frecuencia.
- ☐ Discutir más con familiares y amigos.
- ☐ Sentirse cansado, triste, emocionalmente paralizado o preocupado.
- ☐ Pasar por cambios en el apetito o los hábitos de sueño.

La mayoría de estas reacciones son transitorias y desaparecerán con el tiempo. Trata de aceptar las reacciones que tengas. Busca formas de dar un paso a la vez y concéntrate en atender las necesidades relacionadas con el desastre tanto tuyas como de tu familia.

Lo que puedes hacer



Hace falta tiempo para sentirse cómodo tras volver a la rutina y a la vida diaria.

- ☐ **Cuida tu seguridad.** Busca un lugar seguro para quedarte y asegúrate de atender las necesidades de salud física propias y las de tu familia. Busca atención médica si la necesitas.
- ☐ **Aliméntate en forma saludable.** Durante momentos de estrés, es importante que mantengas una dieta equilibrada y que bebas abundante agua.
- ☐ **Descansa.** Con tanto que hacer, tal vez sea difícil tener suficiente tiempo para descansar o dormir bien. Darle un descanso a tu cuerpo y a tu mente podría fortalecer tu capacidad de hacer frente al estrés que sientes.
- ☐ **Permanece en contacto con tus familiares y amigos.** Dar y obtener apoyo es una de las cosas más importantes que puedes hacer.
- ☐ **Ten paciencia contigo mismo y con quienes te rodean.** Reconoce que todos sienten estrés y tal vez necesiten tiempo para organizar sus sentimientos y pensamientos.
- ☐ **Establece prioridades.** Aborda las tareas poco a poco.
- ☐ **Reúne información.** Busca información sobre asistencia y recursos que te ayuden a ti y a tus familiares a atender tus necesidades relacionadas con la catástrofe.
- ☐ **Mantén una actitud positiva.** Recuerda las formas en que te recuperaste de otras situaciones difíciles en el pasado. Busca apoyo cuando lo necesites y ayuda a otros cuando necesiten tu apoyo.

Si aún no te sientes bien...



Muchas personas tienen experiencia porque afrontan situaciones de estrés en su vida y suelen sentirse mejor después de unos días. Otras personas sienten que el estrés no desaparece con la rapidez que quisieran y esto influye en su relación con los familiares, amigos y otra gente.

Si tienes algunos de los sentimientos o reacciones que figuran a continuación durante 2 semanas o más tiempo, tal vez sea una señal de que necesitas pedir ayuda adicional:

- períodos de llanto o arrebatos de enojo
- dificultad para comer
- dificultad para dormir
- pérdida de interés en las cosas
- aumento de síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago
- fatiga
- sentimiento de culpa, desamparo o desesperanza
- eludir a los familiares y amigos

Para obtener más recursos, comunícate con el profesional de salud mental de los servicios de desastres de la Cruz Roja local o el profesional de salud mental de tu comunidad.

Por favor, pide ayuda de inmediato si tú o alguien que conoces sienten que no vale la pena vivir o piensan en lastimarse a sí mismos o a otras personas. También puedes comunicarte con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o en SuicidePreventionLifeline.org/Spanish.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.