

## Sugerencias para Sobrevivientes de Catástrofes Naturales

El efecto de un desastre o de un evento traumático va mucho más allá de la devastación inmediata. Así como se necesita tiempo para reconstruir los edificios dañados, se necesita tiempo para afligir y reconstruir nuestras vidas. La vida puede no volver a la normalidad durante meses o incluso años, después de un desastre o un evento traumático.

Puede haber cambios en las condiciones de vida que causan cambios en las actividades cotidianas, lo cual provoca tensiones en las relaciones, cambios en las expectativas y responsabilidades. Estas interrupciones en las relaciones, roles y rutinas pueden hacer que la vida se torne impredecible.

### **Al intentar entender el desastre, recuerde:**

- Todas las personas que experimentan un desastre se ven afectados.
- Es normal sentirse ansioso por Usted y la seguridad de su familia.
- Profunda tristeza, pena e ira son reacciones normales a un evento anormal.
- Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Enfocarse en sus fortalezas y habilidades le ayudará a sanar.
- Es saludable aceptar la ayuda de los programas y recursos comunitarios.
- Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades y diferentes maneras de hacer frente a la situación.
- Es común querer rechazar a las personas que han causado un gran dolor. Sin embargo, nada bueno resulta de usar un lenguaje o acciones agresivas.

### **Señales de que se necesita asistencia para el manejo del estrés**

- Desorientación o confusión y dificultad para comunicar sus pensamientos.
- Atención limitada y dificultad para concentrarse.
- Frustración.
- Culpa abrumadora y duda de sí mismo.
- Depresión, tristeza y sentimientos de desesperanza.
- Oscilaciones de humor, llanto fácil.
- Dificultad para mantener el equilibrio.
- Dolores de cabeza / problemas estomacales.
- Visión en túnel / audición amortiguada.
- Resfriados o síntomas similares a los de la gripe.
- Dificultad para dormir.
- Mal rendimiento en el trabajo.
- Renuencia a salir de casa.
- Temor de multitudes, extraños o estar solo.
- Mayor uso de drogas o alcohol.

### **Maneras de aliviar el estrés**

- Aunque resulte difícil, hable con alguien acerca de sus sentimientos (enojo, tristeza y otras emociones).
- No se responsabilice del evento desastroso o se frustre porque siente que no puede ayudar directamente en el trabajo de rescate.

- Tome medidas para promover su propia recuperación física y emocional manteniéndose activo en sus patrones de vida diaria o ajustándolos. Un enfoque saludable de la vida (por ejemplo, comer sano, descansar, hacer ejercicio, relajarse, meditar) le ayudará tanto a Usted como a su familia.
- Mantenga su rutina diaria, limitando las responsabilidades exigentes para Usted y su familia.
- Pase tiempo con su familia y amigos.
- Participe en conmemoraciones, rituales y el uso de símbolos como una manera de expresar sentimientos.
- Utilizar los grupos existentes de apoyo de la familia, los amigos y las salidas espirituales / religiosas.
- Establezca un plan de emergencia familiar. Puede ser reconfortante saber que hay algo que puedes hacer.

Un desastre o un evento traumático puede tener efectos a largo plazo en varias áreas principales de nuestras vidas, haciendo que la reconstrucción de nuestra vida emocional sea extremadamente difícil. Sin embargo, a veces, saber qué esperar puede ayudar a facilitar la transición de vuelta a una vida normal. A medida que Usted y su familia comienzan a reconstruir sus vidas, Usted puede enfrentar cualquiera o todas las situaciones descritas a continuación:

### **Incertidumbres y algunas inseguridades a nivel personal**

- Es común y normal sentirse mentalmente y físicamente agotado.
- La pérdida del hogar, negocio o ingreso puede resultar en confusión sobre el futuro.
- Pueden resurgir problemas emocionales no resueltos, así como problemas preexistentes y pérdidas previas.
- Los aniversarios del desastre o evento traumático nos recuerdan nuestras pérdidas. Esta reacción puede ser desencadenada por la fecha del evento cada mes y puede ser especialmente fuerte en el aniversario del evento.

### **Cambios en las relaciones familiares**

- El estrés se incrementa cuando las emociones de todos se intensifican y los conflictos con los cónyuges, los hijos y otros miembros de la familia pueden aumentar.
- Cuando las casas son destruidas o sufren daños, las familias pueden tener que vivir en una vivienda temporal o con parientes y amigos, lo que lleva a hacinamiento y tensión.
- Los miembros de la familia o amigos pueden verse obligados a mudarse fuera de la zona, interrumpiendo las relaciones y sistemas de apoyo habituales.
- Los padres pueden estar físicamente o emocionalmente no disponibles para sus hijos después de un desastre o evento traumático, porque están ocupados limpiando o están preocupados, distraídos o angustiados por las dificultades relacionadas con el evento.
- Los padres pueden ser más sobreprotectores con sus hijos y temer por su seguridad.
- Se puede esperar que los niños asuman más papeles de adultos, como cuidar a sus hermanos o ayudar con los esfuerzos de limpieza, lo cual les deja menos tiempo para compartir con amigos o participar en actividades rutinarias, como la escuela, aficiones o actividades sociales.

### **Interrupciones en el trabajo**

- La fatiga y el aumento del estrés debido a preocupaciones personales pueden conducir a un mal desempeño laboral.
- Los conflictos con los compañeros de trabajo pueden aumentar debido al estrés.
- Algunas empresas pueden verse obligadas a despedir empleados, o reducir temporalmente horas de trabajo o salarios
- La reducción de ingresos puede requerir tomar un segundo empleo.
- Los viajes diarios y las rutinas de viaje pueden ser interrumpidos, debido a la pérdida de un auto o la reconstrucción de la carretera.

### **Preocupaciones financieras**

- Aquellos que experimentan interrupciones de trabajo pueden experimentar preocupaciones financieras por facturas impagas.
- La búsqueda de ayuda financiera para reconstruir y reparar los daños se suma a los altos niveles de estrés causados por el desastre o evento traumático, y las molestias de lidiar con la burocracia puede sumarse a la frustración.

### **Cómo ser un sobreviviente**

(Independientemente de las circunstancias individuales, todo el mundo necesita completar varios pasos para recuperarse de un desastre o un evento traumático)

- Acepte la realidad de la pérdida.
- Permita que Usted y otros miembros de la familia sientan tristeza y pena por lo que ha sucedido.
- De comienzo a la adaptación a un nuevo entorno. Reconozca que la persona o las posesiones perdidas se han ido para siempre.
- De un cierre a la situación y siga adelante. Limite el impacto físico, emocional o espiritual de la pérdida.
- Tenga fé en los mejores tiempos por venir.

Usted y su familia han sobrevivido a un evento traumático. Eso no significa que sus vidas han terminado o que Usted no merece ser feliz otra vez. Vuelva a hacer cosas que disfruta con sus amigos y familia. Restablezca las rutinas de su vida. Haga y mantenga sus compromisos.

Si Usted o un miembro de su familia todavía tiene problemas para afrontar la situación, pida ayuda. Consulte a un consejero o profesional de salud mental. En el lugar de trabajo, usted puede obtener ayuda de su departamento de Recursos Humanos o el Programa de Asistencia al Empleado. Para ponerse en contacto con el Programa de Asistencia al Empleado, marque (800) 869-0276 o solicite servicios de forma segura desde el sitio web de EAP en [www.espyr.com](http://www.espyr.com) e ingrese su contraseña *interioreap*

### **Recursos Adicionales**

**Agencia Federal para el Manejo de Emergencias** (Federal Emergency Management Agency, FEMA)

[www.fema.gov/es](http://www.fema.gov/es)

Federal Emergency Management Agency

(FEMA) 500 C Street, S.W.

Washington, DC 20472

Línea gratuita: (800) 621-FEMA (3362)

Los sobrevivientes de tormentas pueden ser elegibles para una variedad de fondos de asistencia federal en áreas de desastre. Póngase en contacto con FEMA para aplicar o para aprender más.

## **Cruz Roja Americana (American Red Cross)**

[www.redcross.org/cruz-roja](http://www.redcross.org/cruz-roja)

(800) 438-4636

Número principal (800) 733-2767 / (800) RED-CROSS

Número Alternativo (866) 438-4636 / (866) GET-INFO

Número principal en Español (800) 257-7575

La Cruz Roja Americana responde a las necesidades inmediatas de seguridad, alimentación y vivienda. También proporciona información sobre otros recursos y servicios.

*Adaptado de información disponible como cortesía de "Substance Abuse and Mental Health Services Administration 2012.*