

# 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 shock, insensibilidad e incredulidad.
- Cambios en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Problemas para dormir o pesadillas.
- Ansiedad, temor o enojo.
- Dolor de cabeza, dolor corporal o sarpullidos en la piel.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- 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.

Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-985-5990 o envíe el texto Hablanos al 66746.

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

