Fortaleza y Esperanza

Nadie que ve un desastre natural permanece ajeno. Cuando una tormenta azota su comunidad, las vidas cambian para siempre.

Como una generación de sobrevivientes, los adultos mayores a menudo pueden proporcionarle consuelo a otros con la sabiduría de la perspectiva de que "esto también pasará". No dude en compartir sus experiencias, fortalezas y esperanzas.

Pero puede que también haya sido alcanzado con mayor dureza por las consecuencias de la tormenta. Puede que tenga preocupaciones únicas, que las personas más jóvenes no pueden identificar o comprender rápidamente.

A medida que comienza a lidiar con los esfuerzos de recuperación, reubicación, limpieza, reparaciones, papeleo, costos financieros, es común sentirse estresado o superado durante períodos cortos.

Reconocer sus propias reacciones emocionales frente a un desastre lo ayudará a que su vida salga nuevamente adelante.

Dígale a alguien en sus propias palabras si está preocupado acerca de:

- Depender de otros y perder su autosuficiencia.
- Ser obligado a dejar su hogar, o que lo ingresen en una institución.
- Enfrentar un ingreso fijo o limitado.
- Vulnerabilidad debido a enfermedad o fragilidad física.

Dígale a alguien si se siente:

- Triste, deprimido o "decaído".
- Irritable, con mal temperamento, fácilmente enfadado, enojado o resentido.
- Ansioso, sin esperanzas o sin expectativas para el futuro.
- Apático o sin interés en las preocupaciones diarias.
- Sin equilibrio, o "sin sentirse usted mismo".

Consejos para lidiar

- Manténgase físicamente cerca de otros y no se aísle.
- Intente volver a establecer una rutina.
- Tómese tiempo para hacer cosas especiales que disfrute.
- Recuerde que las reacciones físicas y emocionales frente a un desastre son típicas.
- Pida lo que necesite.
- Enfóquese en sus fortalezas y habilidades.
- Acepte la ayuda que le ofrezcan.
- Restablezca las rutinas de medicamentos tan rápido como sea posible.
- Sane a su propio ritmo.

Haga un ALTO para ver si usted está:

hAmbriento ▪ aLterado ▪ faTigado ▪ sOlitario

Aliméntese apropiadamente, duerma lo suficiente, comparta sus pensamientos y sentimientos, escuche y aprenda cómo otros están lidiando con el desastre, porque no está sólo durante este tiempo de recuperación.

Pida ayuda

Para asistencia gratuita para lidiar con las presiones y las consecuencias de las tormentas de viento e inundaciones, llame al:

1-800-850-8775

Allí encontrará un equipo que escuchará sus preocupaciones, le proporcionará información y lo derivará a otros recursos si fuera necesario. Es gratuito y confidencial.

- Si existe una emergencia con riesgo de vida, llame al 911.
- Para prevención de suicidios, llame al 1-800-273-8255. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-800-799-4TTY (4889)
- Para cualquier otra necesidad en caso de una crisis de salud mental, llame a la Línea de Crisis de Salud Mental del Estado de Washington en su condado a:

Para recibir mayor información, visite
www.dshs.wa.gov/DisasterOutreachServices

DSHS 22-1247 SP (2/08)

La tormenta ha pasado...

el camino *a* la recuperación continúa

Una guía para adultos mayores para lidiar con las consecuencias de un desastre natural

DISASTER OUTREACH SERVICES