

TOME MEDIDAS



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

Las industrias granjeras y pesqueras locales han sido afectadas fuertemente por las recientes tormentas. A medida que vaya lidiando con los esfuerzos de recuperación, reclamos del seguro, limpieza, reparación, reemplazos, costos financieros y más, puede que comience a sentir pérdida, o dolor. Puede

que se sienta abrumado o estresado. Éstas son reacciones emocionales o sentimientos comunes luego de un desastre natural.

Conozca los signos de estrés en usted, los miembros de su familia y compañeros de trabajo para que pueda tomar medidas positivas para aliviar los síntomas antes de que se conviertan en un problema mayor y tengan como resultado un tema físico o emocional a largo plazo.

Esta guía lo ayudará a salir adelante.

SIGNOS DE ESTRÉS

La tristeza, la pena y el enojo son reacciones comunes frente a un desastre natural.

También lo son:

- Frustrarse con facilidad.
- Preocuparse excesivamente.
- Dificultad para comunicar los pensamientos.
- Problemas para dormir o relajarse.
- Deseo de estar a solas.
- Culpar a otros de todo.
- Incapacidad de sentir placer o divertirse.
- Culpa o duda abrumadora de sí mismo.
- Rango de atención limitado.
- Cambios de humor y llanto con facilidad.
- Dificultad para mantener el equilibrio.
- Dolores de cabeza/problemas de estómago.
- Visión en túnel/disminución en la audición.
- Síntomas similares a un resfrío o gripe.
- Mal desempeño laboral.
- Desgano a salir de la casa.
- Miedo a las multitudes, a los extraños o a estar a solas.

Usted no está sólo en esos sentimientos. Muchos otros se están sintiendo de la misma manera con respecto a la tormenta y los esfuerzos de recuperación. Es importante hablar con los compañeros de trabajo, familia, amigos y vecinos. Ellos también están experimentando las consecuencias de la tormenta.

HERRAMIENTAS PARA LIDIAR DE MANERA SALUDABLE

Para lidiar de mejor manera, enfóquese en sus fortalezas y habilidades y acepte ayuda de otros cuando le sea ofrecida. Estrategias para lidiar con esta situación:

- No se haga responsable de eventos desastrosos en los que no puede ayudar.
- Lleve a cabo rutinas diarias y limite las responsabilidades exigentes.
- Pase tiempo con su familia y amigos. No se aíse.
- Relaje su cuerpo; respire hondo, estírese, medite y haga ejercicios.
- Evite usar drogas y/o alcohol.
- Haga algo divertido luego de una actividad estresante.
- Acepte la realidad de la pérdida.
- Permita que usted y su familia se lamenten por lo que ha sucedido.
- Adáptese a la nueva situación.
- Encuentre una culminación para la situación.
- Hable con alguien acerca de sus sentimientos, incluso si es difícil.
- Prepárese para la próxima vez que suceda un desastre creando un plan.
- Tenga fe en que vendrán tiempos mejores.

Contacte al Servicio de Ayuda en Desastres, para más información acerca de estrategias que funcionan para lidiar con esta situación.

PIDA AYUDA

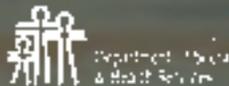
Para asistencia gratuita para lidiar con las presiones y las consecuencias de tormentas de viento e inundaciones, llame al:

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 al:

PARA RECIBIR MAYOR INFORMACIÓN, VISITE
www.dshs.wa.gov/DisasterOutreachServices



DSHS 22-1273 SP (5/08)

LA TORMENTA HA PASADO...



el camino a
**la recuperación
continúa**

UNA GUÍA PARA GRANJEROS y
PERSONAS QUE TRABAJAN EN
LA INDUSTRIA PESQUERA
PARA AYUDARLOS
A LIDIAR CON LAS CONSECUENCIAS
DE UN DESASTRE NATURAL

