



# SALIR

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

A medida que continúa lidiando con los esfuerzos de recuperación, reclamos del seguro, limpieza, reparaciones, costos financieros y más, es común sentirse estresado o abrumado durante períodos cortos.

Si conoce los signos de estrés en usted mismo y sus seres queridos, puede dar pasos para aliviar los síntomas antes de que tengan como resultado problemas físicos o emocionales de largo plazo.

Esta guía le ayudará a reconocer sus propias reacciones emocionales frente a un desastre y darle herramientas para salir adelante nuevamente.

## 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 de sí mismo abrumadora.
- Rango de atención limitado.
- Cambios de humor y facilidad de llanto.
- 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.
- Aumento en el uso de drogas/alcohol.

Enfocarse en sus fortalezas y habilidades, así como aceptar ayuda de otros cuando se le ofrezca, lo ayudará a reducir los sentimientos de ansiedad al lidiar con las consecuencias de un desastre natural.

## PLANIFICACIÓN DE ACCIÓN

Si está experimentando sentimientos que lo ponen mal y no le permiten hacer las cosas que desea, aquí hay algunos consejos para salir adelante:

- Hable con alguien acerca de sus sentimientos, incluso si es difícil.
- Relaje su cuerpo a menudo; respire hondo, estírese, medite y haga ejercicios.
- Haga algo divertido luego de una actividad estresante.
- 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.
- Acepte la realidad de la pérdida.
- Permita que usted y su familia se lamenten.
- Adáptese al nuevo ambiente.
- Finalice la situación y siga adelante.
- Tenga fe en que vendrán tiempos mejores.

## 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 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](http://www.dshs.wa.gov/DisasterOutreachServices)



DSHS 22-1267 SP (5/08)

## LA TORMENTA HA PASADO...



*el camino a  
la recuperación  
continúa*

UNA GUÍA PARA ADULOS  
PARA LIDIAR CON LAS CONSECUENCIAS  
DE UN DESASTRE NATURAL

