



Disaster

DESPUÉS DE LA TORMENTA

Estrés

Si usted experimenta un desastre, sepa que tomará tiempo antes de que todo vuelva a la normalidad. Reconozca que el desastre puede afectarle a usted tanto como a su propiedad. Es importante que cuide de sí mismo y de su familia mientras se concentra en las tareas inmediatas de limpieza y reconstrucción.

El período de recuperación puede ser largo, duro, y confuso. Porque su cuerpo reacciona de muchas formas en situaciones difíciles, es importante poder reconocer los síntomas de ansiedad, estrés, y fatiga. Algunas señales de advertencia de la tensión son:

- Malhumor
- Aumento en el consumo de alcohol
- Enfadarse por pequeñas irritaciones
- Insomnio
- Pesadillas
- Problemas de estómago
- Dolores de cabeza
- Pérdida de concentración
- Depresión

Estas reacciones son normales y por lo general, temporales. Hay pasos que puede tomar para aliviar sus tensiones:



- Mantenga a su familia unida. La unión sirve de apoyo mutuo para todos.
- Anime a su familia a hablar sobre sus problemas y compartir sus ansiedades. Ésta es una buena forma de liberar las emociones contenidas.
- Descanse a menudo y aliméntese bien. Cuando usted está cansado, está más propenso a padecer del estrés y los problemas de salud. Su cuerpo necesita mucho descanso y alimentación para que usted pueda seguir adelante.

Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8 and June 30, 1914. Employment and program opportunities are offered to all people regardless of race, color, national origin, sex, age, or disability. North Carolina State University, North Carolina A&T State University, U.S. Department of Agriculture, and local governments cooperating.



College of Agriculture & Life Sciences • NC State University
School of Agriculture and Environmental and Allied Sciences •
NC A&T State University

- Haga ejercicios. La actividad física puede aliviar el estrés.

Cuidado de los niños

Los niños dependen de sus rutinas diarias: se levantan, desayunan, van a la escuela, y juegan con sus amigos. Debido a la interrupción en sus rutinas después de un desastre, los niños pueden sentir mucha ansiedad y temor. Estos sentimientos son reales y naturales. El temor es una reacción normal ante un peligro que pone en riesgo el bienestar de una persona.

- **Trate de mantener a la familia unida.** Establezca rutinas familiares normales.

Si tiene que salir para buscar alojamiento y/o asistencia, quizás prefiera dejar a sus hijos con parientes o amistades. Pero tenga en cuenta que después de un desastre, los niños se preocupan de que sus padres no vayan a regresar. Los niños necesitan y desean ser miembros importantes de la familia. Incluya a sus hijos en las actividades de limpieza y recuperación.

- **Explique el desastre a sus niños.** Los niños poseen una imaginación vívida. Las cosas que no comprenden suelen infundirles temor. Cuando conocen los hechos,

los niños pueden afrontar el desastre mucho mejor.

- **Haga que sus hijos se sientan seguros.** Las caricias y el llevarlos en brazos es importante. Trate de encontrar o reemplazar los animales domésticos o juguetes favoritos.
- **Sea comprensivo.** No regañe a sus hijos por comportamientos o acciones que puedan estar relacionados con el desastre. El orinarse en la cama, chuparse el pulgar, o aferrarse a usted son reacciones normales y temporales.



Prepared by Federal Emergency Management Agency, National Flood Insurance Program