

## La respuesta emocional ante las Tormentas e Inundaciones

Todos los que viven a través de un desastre o evento traumático son tocados por la experiencia. Al igual que otros desastres, inundaciones y tormentas severas pueden resultar en desordenes emocionales, así como daños a la propiedad. Los desastres pueden amenazar nuestro sentido de control y seguridad y puede afectar a muchos aspectos de nuestras vidas.

Si el estrés del desastre no se reconoce de forma adecuada puede afectar nuestra salud física y mental. Lidar con las consecuencias emocionales poco después de un desastre puede ayudar a reducir la posibilidad de problemas a largo plazo. Reconocer y manejar el estrés adecuadamente puede ayudar a superar los retos de la recuperación de una tormenta o una inundación y la recuperación de su sentido de control y seguridad. Al manejar el estrés adecuadamente, estamos mejor preparados para afrontar los retos de la recuperación de la exposición a la violencia. Podemos recuperar nuestro sentido de control y de seguridad.

Este folleto aborda el impacto de las tormentas e inundaciones, así como las estrategias de afrontamiento. Recuerde que usted no tiene que hacerlo solo! Hay varios servicios que aparecen en este folleto que le puede ayudar en la gestión de las consecuencias de estos acontecimientos. Por favor, siéntase libre para llegar a aprender más sobre los servicios de salud conductual que están disponibles mientras se recupera su comunidad de la tormenta reciente y las inundaciones recientes.

## Muchas maneras de reaccionar... Muchas maneras para hacer frente

Recuerda... no hay una manera correcta de reaccionar ante las tormentas u inundaciones. No todo el mundo reacciona de la misma manera, de hecho, puede reaccionar de diversas maneras, incluso en el transcurso del mismo día. Cada persona, familia y comunidad recibe a través de los desafíos emocionales de una crisis en su propio tiempo y en sus propios términos.

El mejor indicador de cómo una persona va a reaccionar a un desastre es la forma en que han reaccionado frente a otros desafíos en el pasado. Del mismo modo, las mejores estrategias para hacer frente ahora suelen ser las estrategias que han funcionado bien en el pasado.

Para ayudarle a gestionar mejor las emociones asociadas a la tormenta y las inundaciones, debe utilizar los mecanismos de adaptación que son familiares y cómodos para usted. Otras ideas para hacer frente se exploran en este folleto y se pueden discutir con los consejeros y otros cuidadores.



## La predicción y preparación de las reacciones emocionales

No todo el mundo tendrá una reacción emocional al las tormentas u inundaciones. Aquellos que si lo hagan reaccionaran en una manera muy particular. Algunas reacciones emocionales típicas pueden incluir:

- Sueños recurrentes o pesadillas sobre el suceso
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Sensación de entumecimiento, retirado o desconectado
- Alteraciones en el comer y los patrones de sueño
- Tener momentos de enojo o irritabilidad intensa
- Síntomas físicos persistentes (es decir, dolores de cabeza, problemas digestivos, tensión muscular, etc.)
- Ser sobre protector de la seguridad de su familia
- Evitar los recordatorios de los eventos violentos o de evacuación
- Ser lloroso o llorando sin razón aparente

## Técnicas Para Manejar el Estrés y la Ansiedad

He aquí algunas sugerencias útiles sobre cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad generados por las tormentas y las inundaciones:

- Limite su exposición a las historias de noticias gráficas
- Obtener información precisa y oportuna de fuentes fidedignas
- Busque y siga los consejos de los expertos
- Infórmese acerca de los riesgos específicos
- Trate de mantener su rutina diaria normal
- El ejercicio, comer bien y descansar
- Mantente ocupado, tanto física como mentalmente
- Comunicarse con los amigos, familiares y simpatizantes
- Utilice la espiritualidad y sus creencias personales
- Mantenga su sentido del humor
- Exprese su individualidad a través de la escritura, poesía, dibujo, etc.
- Hablar y compartir sus sentimientos con otros

## Permanecer Conectado

A menudo, la mejor fuente de ayuda para tratar con el aspecto emocional de las situaciones de emergencia se encuentra en entre uno al otro. Si usted está ansioso acerca de su experiencia, hablar con alguien que ama o de confianza. Esto puede ser un familiar, amigo, miembro del clero o un maestro. Simplemente no mantengas tus sentimientos para ti mismo.

Si usted nota que un ser querido, amigo o compañero de trabajo ha cambiado el comportamiento notablemente, búsquele y pregúntele como están. Saca un poco de tiempo para hablar, cuando sea conveniente para ambos. De seguimiento más tarde para ver cómo siguen. Cuidando el uno del otro demuestra que le importas, y puede ser reconfortante para ambos.

Si usted o alguien que usted conoce están teniendo una reacción emocional aguda que no mejora en pocos días, puede ser mejor buscar la ayuda de un médico o de salud mental.



Usted no esta solo....  
Llame al la línea gratuita de ayuda al  
877-294-HELP (4357)  
(ayuda)



Manejando las Consecuencias Emocionales de las Tormentas y las Inundaciones

Comprendiendo el Impacto y Explorando las estrategias Para Enfrentar las Emergencias del Tiempo

Este proyecto es patrocinado por la Subdivisión de Desastres y Terrorismo de la División de Salud Mental y Servicios Contra la Adicción de Nueva Jersey, mediante una subvención de la Agencia Federal de Gestión de Emergencias (FEMA), en asociación con la Asociación de Salud Mental de Nueva Jersey.

Línea Gratuita de Ayuda  
877-294-HELP (4357)

Línea TTY  
877-294-4356

En línea en:  
[www.disastermentalhealthnj.com](http://www.disastermentalhealthnj.com)