



Lo que debería saber

Puede que tenga dificultades para lidiar con el estrés adicional que ocasionó el desastre, temor porque no tendrá la misma calidad de vida que tuvo una vez o preocupación porque ocurra otro acontecimiento desafortunado. Dichos temores y preocupaciones pueden causar una angustia considerable e interferir con sus actividades rutinarias. Exponerse a recordatorios del desastre, como réplicas después de un terremoto o vientos y lluvia luego de un huracán o tornado, pueden intensificar estos temores y preocupaciones.

Qué puede ayudar

- **Practique formas de manejar las reacciones.** Pruebe estrategias relajantes, como ejercicios de respiración, escribir sobre sensaciones y pensamientos, meditación, ejercicios, estiramiento, yoga, oración, escuchar música relajante o pasar un rato al aire libre. Estas actividades pueden mejorar su humor y reducir sus temores. Elabore un plan para identificar situaciones estresantes o aquellos aspectos que activan sus temores, así como formas para manejarlas antes, durante y después del suceso.
- **Realice actividades divertidas o significativas.** Distráigase de sus reacciones involucrándose en pasatiempos, ayudando a otros, restableciendo sus rutinas familiares y participando en actividades satisfactorias.
- **Pase un tiempo con los demás.** Estar con familiares, amigos u otras personas en su comunidad contribuye a reducir su sensación de aislamiento, le proporciona la asistencia práctica que necesita para manejar sus temores y le brinda la oportunidad de contribuir con el bienestar de otros.
- **Practique el pensamiento útil.** Revise sus pensamientos. ¿Son negativos o inútiles? De ser así, pueden estar causando sus sensaciones de molestia. Elabore un plan para sustituir los pensamientos útiles. Por ejemplo, si se da cuenta de que está pensando: “No puedo manejar lo que está sucediendo ahora” o “No podré manejar lo que quizás ocurra en el futuro”, desafíese a sí mismo con preguntas como:
 - “¿Es verdad que no puedo manejarlo?”
 - “¿SIEMPRE es verdad?”
 - “¿Bajo qué circunstancias PODRÍA manejarlo?”
 - “¿Podría manejarlo si me ayudaran un poco?”

Elija sustituir deliberadamente con un pensamiento útil. En este caso, puede decirse a sí mismo: “Con la ayuda adecuada, puedo superar esto”.

- **Use estrategias de resolución de problemas.** Si sus temores están relacionados con el estrés postraumático, use estrategias de resolución de problemas para encontrar información actualizada sobre el estado de la recuperación del desastre, qué recursos pueden estar disponibles (es decir, recursos financieros, laborales o de asistencia habitacional) y cómo puede obtener ayuda para sus problemas.
- **No consuma alcohol ni drogas para afrontar sus temores.** El alcohol y otras drogas, a pesar de que pueda parecer que ayudan en el corto plazo, a la larga empeoran la situación. Si es necesario, únase a un programa para el tratamiento del consumo de alcohol o drogas.
- **Hable con su médico sobre sus temores.** Su médico puede cuidar mejor su salud física si conoce sus temores. Los médicos pueden recetar medicamentos para mitigar sus pensamientos de temor o referirlos a ayuda más especializada.
- **Comuníquese con un consejero para obtener ayuda.** Si sus temores persisten o se incrementan, contacte a este u otro programa para obtener mayor asistencia o contacte a su médico.
- **Planifique.** Si tiene miedo de los desastres que puedan ocurrir en el futuro, obtenga más información sobre el tipo de desastre que ocurrió, incluidas las señales de advertencia y lo que puede esperar que suceda después. Organice un kit de preparación en casos de emergencia para su familia, tome medidas para reforzar la seguridad en su hogar o escuela y elabore y practique un plan de seguridad familiar. Haga que sus hijos ayuden, si pueden, con algunos de los preparativos.