

Recomendaciones para los Adultos:

- Hable y comparta sus experiencias, esto le ayudará a sentirse mejor.
- Dese permiso de sentirse con humor cambiante, nervioso o deprimido.
- Regresar a la rutina estructurada lo antes posible le ayudará a sentir que retoma control. Sin embargo, debe evitar responsabilidades que no sean apremiantes, preocupaciones innecesarias y tareas agobiantes.
- Dedíquese tiempo para usted. Trate de divertirse, relajarse o buscase un pasatiempo, preferiblemente con amigos.
- Aliméntese bien, trate de dormir lo suficiente. Haga ejercicios de relajación.
- Reconstruya sus relaciones personales a la vez que reconstruye otros aspectos de su vida. Las parejas deben tratar de estar más tiempo juntas, para conversar y divertirse.
- Intégrese a grupos de apoyo, ya sea con familiares, grupos comunitarios, centros de envejecientes, etc.
- Si sus problemas de ansiedad, depresión u otros padecimientos no mejoran debe considerar los servicios de un profesional en el área de salud mental.

Enlaces de Recursos para adultos y niños de cómo enfrentarse ante un evento traumático

Administración de Servicios de Salud Mental y
Contra la Adicción (ASSMCA)

<http://www.assmca.gobierno.pr/>

Línea PAS 1-800-981-0023

Línea 24/7 -confidencial y gratuita dedicada a intervenir en el manejo de las crisis psicosociales a emergencias y desastres.

National Child Traumatic Stress Network

[http://www.nctsnet.org/resources/audiences/
Información-en-Español](http://www.nctsnet.org/resources/audiences/Información-en-Español)

SAMHSA Disaster Distress Helpline (DDH)

<http://www.samhsa.gov/trauma>

1-800-985-5990

Línea 24/7 para EU y sus territorios que provee ayuda a personas pasando por traumas relacionados a desastres

Adaptado de:

Terremotos y Maremotos en Puerto Rico
Guía de Mitigación de daños
2002; CIAPR/AEMED/FEMA

Reproducido por:

Red Sísmica de Puerto Rico
Departamento de Geología
Recinto Universitario de Mayagüez, UPR
Call Box 9000
Mayagüez, P.R. 00681-9000
Tel. 787-833-8433
<http://Redsismica.uprm.edu>

Departamento de Geología

Geology Department

Geology Department
Mayagüez Campus
University of Puerto Rico, Mayagüez



Consideraciones Psicológicas Después de un Desastre



El impacto y dolor emocional que ocasiona un desastre lo mantendrá ocupado durante los días, semanas o meses posteriores al evento, creándole agobio y aumentando su tensión. No obstante, a medida que el impacto inicial vaya pasando, usted y su familia irán reconstruyendo sus propiedades pero la más importante, su vida.

Antes de que las cosas comiencen a normalizarse debemos tener presente que todos los seres humanos experimentamos diversas clases de reacciones 'normales' como resultado de circunstancias generadas por un desastre. Generalmente estas emociones duran poco pero pueden incluir; decepción, frustración, resentimiento y depresión después de la catástrofe. En algunas personas estas reacciones se manifiestan tiempo después y pueden incluir reacciones físicas como fatiga, insomnio, irritabilidad, hipertensión, entre otros.

Para poder lidiar con todo eso, el primer paso es reconocerlo y admitirlo, de manera que pueda trabajar conscientemente en su recuperación personal. Sumamente importante, debemos estar conscientes que también los niños pasan por diversidad de emociones y no debemos subestimarlos pensando que por ser pequeños no entienden. Sus reacciones también serán 'normales' y usualmente durarán poco tiempo.

Algunas de las reacciones que pueden experimentar los niños:

- Miedo exagerado a la oscuridad, a sentirse solos o a ser separados de sus padres.
- Aumento en comportamientos inmaduros no adecuados para su edad como mojar la cama, chuparse el dedo, entre otros.
- Interferencia en las áreas del desarrollo normal, tal como no querer ir a la escuela.
- Cambios en sus hábitos alimenticios y de sueño, en ocasiones acompañado de pesadillas recurrentes.
- Aumento en comportamiento agresivo o timidez.
- Dolores de cabeza, estómago u otras molestias físicas .
- Puede reconstruir escenas del evento traumático durante el juego casual.
- Evasión, poca exploración del ambiente. Renuencia a explorar cosas nuevas.



Cómo ayudar a los niños:

- Hable con ellos acerca de cómo se sienten y compártales también sus propios sentimientos, muéstreles que está disponible para escucharlo.
- Dialogue con ellos acerca de lo que ha ocurrido. Hábleles de forma que ellos puedan comprender, esto les ayudará a manejar el miedo y la confusión.
- Confortelos, dele confianza y asegúreles que están y estarán juntos y fuera de peligro. Quizás deba ofrecerles este apoyo con frecuencia y por mucho tiempo después de lo ocurrido.
- Dedíquele más tiempo a la hora de ir a la cama. Limite el tiempo de televisión; exponerlos continuamente a imágenes del desastre puede abrumarlos.
- Dele la oportunidad de lamentarse, llorar y sentirse tristes por la pérdida de sus artículos preferidos, juguetes, seres queridos o de su hogar.
- No minimice los sentimientos del niño con comentarios como "No seas bebé, no llores".
- Si usted nota que el niño comienza a manifestar problemas más serios de conducta ya sea en la escuela o el hogar, dialogue con un consejero para que puedan trabajar juntos para ayudarlo.