



## Cómo enfrentar los traumas después de un desastre

Es natural sentir estrés emocional o traumas durante o después de un desastre. Esta hoja informativa le proporciona una lista de recursos y pasos que debe dar para empezar a enfrentar los traumas relacionados con los desastres. No obstante, siempre se recomienda que las personas aprovechen los beneficios de los teléfonos de asistencia y otros profesionales de la salud mental mientras lidian con sus traumas.



### CÓMO RECONOCER LAS SEÑALES DEL ESTRÉS Y EL TRAUMA

*El estrés y la ansiedad pueden manifestarse de diversas formas después de un desastre. El primer paso para afrontar el estrés y el trauma es reconocer las señales. Las señales comunes de angustia y trauma incluyen las siguientes reacciones.*

#### Emocionales

- ❖ Tener sentimientos de conmoción, impasibilidad e incredulidad
- ❖ Sentirse ansioso o temeroso
- ❖ Sentirse enojado o de mal genio
- ❖ Tener dificultades para comunicar sus pensamientos
- ❖ Sentirse retraído, desorientado o confundido
- ❖ Tener dificultad para concentrarse
- ❖ No querer salir de casa

#### Físicas

- ❖ Aumento de dolores de cabeza y del cuerpo, problemas de estómago, y erupciones cutáneas
- ❖ Cambios en los niveles de energía y actividad
- ❖ Cambios en el apetito
- ❖ Mayor frecuencia de insomnio y pesadillas
- ❖ Agravamiento de los problemas de salud crónicos
- ❖ Cambios en el consumo de alcohol, tabaco o drogas
- ❖ Visión de túnel o capacidad auditiva reducida



### PASOS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS DESPUÉS DE UN DESASTRE

*Una vez que usted reconozca las señales del estrés y el trauma, siga los pasos siguientes para que pueda empezar a lidiar con estos sentimientos.*

1. **Reconozca sus sentimientos.** Es normal sentirse ansioso por su seguridad y la de sus seres queridos. La tristeza, el dolor y la ira son reacciones normales ante un desastre, y reconocer sus sentimientos le ayuda a recuperarse. Recuerde que cada persona tiene distintas necesidades y se las arreglan de diferentes maneras.
2. **Manténgase informado.** Mire, escuche o lea las noticias para obtener actualizaciones de los funcionarios para asegurarse de que no se pierde ninguna información. Tenga en cuenta que puede haber rumores durante una crisis, así que asegúrese de utilizar fuentes noticiosas confiables.
3. **Cúidese.** Consuma alimentos saludables y bien balanceados; haga ejercicio regularmente; duerma lo suficiente; y evite el alcohol, el tabaco y las drogas. Aprenda más sobre las [estrategias de bienestar](#) para la salud mental.
4. **Tome descansos de salud mental.** Deje de mirar, leer o escuchar las noticias de forma premeditada si ya se ha informado sobre los hechos, ya que puede causarle más estrés escuchar y ver imágenes sobre la crisis de forma repetida. Trate de realizar otras actividades disfrute, y limite su exposición a la cobertura de noticias durante horas determinadas del día.
5. **Haga contacto con otras personas.** Comparta sus preocupaciones y sus sentimientos con un amigo o con un familiar. Mantenga relaciones sanas y vaya creando un sólido sistema de apoyo.
6. **Busque y acepte ayuda.** Utilice, cuando pueda, los recursos de salud mental privados y comunitarios. Busque la ayuda de terapeutas profesionales que se ocupen del estrés posterior a desastres.



## CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A LIDIAR CON EL DESASTRE



Los desastres pueden dejar a los niños de todas las edades asustados, confundidos y ansiosos. Los niños pueden verse afectados por un desastre si lo han experimentado personalmente, si lo han visto en la televisión o si han escuchado a adultos discutiéndolos. Es importante que los adultos estén informados y preparados para ayudar a los niños que estén sintiendo estrés después de un desastre.

- ❖ **Ponga el ejemplo.** La forma en que los niños bregan con los desastres o las emergencias a menudo está ligada a la forma en que ven cómo lo hacen sus padres o tutores. Los padres y los tutores pueden hacer que los desastres sean menos traumáticos para los niños tomando medidas para controlar sus propios sentimientos y afrontarlos. Intente restablecer las rutinas diarias en el trabajo, la escuela, las comidas y el descanso lo antes posible.
- ❖ **Involucre a los niños en un plan familiar para casos de desastre.** Hacer que los niños ayuden a preparar un plan familiar para casos de desastre puede establecer un sentido de control y generar confianza antes de un desastre. La preparación ayuda a todos los miembros de la familia a aceptar el hecho de que los desastres ocurren, y brinda la oportunidad de identificar y recolectar los recursos necesarios después de uno. Consulte la [Lista de Verificación de la Preparación del Hogar y la Familia](#) para comenzar a elaborar un plan familiar para casos de desastre.
- ❖ **Anime a los niños a compartir sus pensamientos y sentimientos.** Los adultos deben ayudar a los niños a encontrar *sus formas de expresarse*. Cree un *entorno abierto y de comprensivo* en el que los niños sepan que pueden hacer preguntas. Al mismo tiempo, no los obligue a hablar sino hasta que estén listos para hacerlo por sí mismos. Si un niño tiene dificultades para expresar sus sentimientos, animelo a que haga un dibujo o cuente una historia.
- ❖ **Escuche las preocupaciones de los niños y aclare los malentendidos.** Con calma, proporcione información veraz sobre desastres y los planes actuales de seguridad y recuperación. Dé a los niños *respuestas e información honestas*. Aclare los malentendidos y la información errónea escuchando sus preocupaciones y respondiendo a sus preguntas. Adapte sus explicaciones a las edades, el lenguaje y el nivel de desarrollo de los niños.
- ❖ **Supervise y limite la exposición a los medios.** La cobertura de noticias relacionadas con desastres puede causar miedo y ansiedad en los niños (particularmente en desastres a gran escala o actos de terrorismo). Las imágenes repetidas de un evento pueden hacer que los niños crean que se repite una y otra vez. Si los niños tienen acceso a la televisión y al Internet donde se muestren imágenes o noticias sobre el desastre, los adultos deben estar con ellos para fomentar la comunicación y dar explicaciones.
- ❖ **Utilice redes de apoyo.** Construya y use sistemas de apoyo de familiares, amigos, organizaciones y organismos comunitarios, instituciones religiosas u otros recursos que funcionen para su familia. Algunos niños pueden necesitar apoyo y atención adicionales. Algunas señales de que un niño puede necesitar ayuda adicional incluyen trastornos continuos del sueño, pensamientos o preocupaciones no deseadas, inquietudes y obsesiones sobre el evento, o temores recurrentes sobre la muerte. Si estos comportamientos persisten, pida al pediatra, al médico familiar o al consejero escolar de su hijo que le ayude disponiendo una recomendación adecuada.

## DÓNDE LOCALIZAR PROFESIONALES DE SALUD MENTAL



Si usted está experimentando un trauma o estrés, considere la posibilidad de acudir a un profesional de la salud mental. Los recursos a continuación se han identificado para ayudar a localizar recursos en su comunidad. Tenga en cuenta: estos recursos están vinculados a organizaciones externas que sus obtienen materiales en inglés. Los materiales en español serán documentados según corresponda a continuación. Si necesita servicios de traducción para acceder adecuadamente a los recursos, o si necesita servicios de traducción para acceder adecuadamente a los recursos, coordine con un asesor de vivienda certificado por HUD.

- ❖ **Localizador de Psicólogos (Asociación Americana de Psicología [APA, por sus siglas en inglés]):** El Localizador de Psicólogos de la APA permite a las personas buscar psicólogos usando su región geográfica. También le permite buscar por nombre de proveedor o por especialidad.
- ❖ **Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud de la Conducta (Administración de Servicios de Salud Mental y Contra el Consumo de Sustancias Ilícitas [SAMHSA, por sus siglas en inglés]):** Esta página proporciona una fuente de información confidencial y anónima para las personas que buscan centros de tratamiento en los Estados Unidos o en sus territorios debido a abuso en el consumo de/adicción a las drogas o problemas de salud mental.
- ❖ **Línea de Ayuda Para los Afectados por Desastres (SAMHSA):**
  - ❖ Llame al (800) 985-5990.
  - ❖ Las personas sordas o con problemas de audición pueden usar su servicio de retransmisión preferido para llamar al (800) 985-5990.
  - ❖ Envíe un mensaje de texto a TalkWithUs, al 66746.
  - ❖ Los hispanoparlantes en los Estados Unidos pueden llamar al (800) 985-5990 o enviar un mensaje de texto a HABLAMOS, al 66746.
  - ❖ Los hispanoparlantes en Puerto Rico o en las Islas Vírgenes Estadounidenses pueden llamar o enviar un mensaje de texto a HABLAMOS, al (212) 461-4635.



# ORIENTACIÓN Y RECURSOS SOBRE LA VIVIENDA Y LA RECUPERACIÓN DE DESASTRES



## RECURSOS POR TEMA

<p><b>Reacciones a los traumas después de un desastre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Efectos de los desastres: Factores de Riesgo y de Recuperación</a> (Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. [VA, Asuntos de Veteranos]): Esta hoja informativa, escrita por el Centro Nacional de Trastornos de Estrés Postraumático del VA, proporciona una descripción general de las reacciones de estrés causadas por los desastres.</li> <li>❖ <a href="#">Cuando suceden cosas terribles: lo que puede sentir</a> (National Child Traumatic Stress Network [Red Nacional de Estrés Traumático Infantil o NCTSN, por sus siglas en inglés] - Primeros auxilios psicológicos): Esta página proporciona una lista de reacciones comunes a los desastres. La NCTSN es administrada por la SAMHSA.</li> </ul>
<p><b>Cómo controlar y lidiar con el estrés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático: Manejo del estrés (español)</a> (SAMHSA): Esta guía para sobrevivientes de desastres y de otros eventos traumáticos brinda consejos para manejar el estrés.</li> <li>❖ <a href="#">"Pidiendo ayuda": ¿Sabe cómo?</a> (Centro para el Estudio del Estrés Traumático): Esta hoja informativa proporciona una descripción general de cómo buscar ayuda para quienes están sufriendo de estrés.</li> </ul>
<p><b>Mecanismos para salir adelante y recuperación: Circunstancias específicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">El uso del alcohol y drogas después de un desastre</a> (NCTSN - Primeros auxilios psicológicos): Esta hoja informativa proporciona estrategias para evitar el consumo del alcohol y las drogas como mecanismo para lidiar con el estrés provocado por un desastre.</li> <li>❖ <a href="#">Ayudando a las familias a lidiar con el estrés de la reubicación después de un desastre</a> (Agencia para Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades): Este folleto brinda información y consejos para manejar el estrés familiar relacionado con la reubicación después de un desastre.</li> </ul>
<p><b>Recursos para ayudar a los niños</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">La reacción de un niño a un desastre según su edad</a> (Agencia Federal de Manejo de Emergencias o FEMA, por sus siglas en inglés): Esta página proporciona una descripción general de las reacciones comunes a eventos traumáticos según se ven en diferentes grupos de edad.</li> <li>❖ <a href="#">Cómo ayudar a los niños y adolescentes a superar los acontecimientos catastróficos y otras experiencias traumáticas - Lo que los padres de familia pueden hacer</a> (Instituto Nacional de Salud Mental): Esta guía ofrece consejos para los padres y los encargados del cuidado de los niños para ayudarlos a superar experiencias traumáticas.</li> <li>❖ <a href="#">Consejos para hablar y ayudar a niños y jóvenes después de un desastre o evento traumático</a> (SAMHSA): Esta guía para padres, encargados del cuidado de menores y maestros proporciona estrategias para ayudar a los niños en un momento traumático.</li> <li>❖ <a href="#">Ayude a los niños a salir adelante</a> (NCTSN): Esta aplicación ayuda a los padres y los encargados del cuidado de los niños a hablar con ellos sobre los desastres, saber qué hacer antes, durante y después de 10 tipos de desastres, y saber qué decir "en el momento" para apoyar a los niños de todas las edades.</li> <li>❖ <a href="#">Consejos para estudiantes universitarios (español)</a> (SAMHSA): Este recurso de la SAMHSA ofrece consejos para estudiantes universitarios que están lidiando con un desastre o con un evento traumático.</li> </ul>

## Agradecimientos

Esta hoja informativa, *Cómo enfrentar los traumas después de un desastre*, se adaptó con sustento en los siguientes recursos. Si necesita más información después de leer esta hoja informativa, debe comenzar por leer la siguiente información.

- ❖ [CDC o Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades: Cómo lidiar con un desastre o un evento traumático](#)
- ❖ [FEMA o Agencia Federal para el Manejo de Emergencias: Cómo lidiar con los desastres](#)
- ❖ [Asociación Americana de Psiquiatría: Cómo salir adelante después de un desastre, el trauma](#)