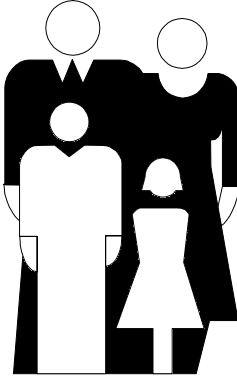




Controle las Tensiones Después de un Desastre



- Si es posible, enfoque sus pensamientos en los aspectos positivos de la situación.
- Acepte los sentimientos de tristeza, soledad y miedo como sentimientos legítimos. Es natural expresar incredulidad, coraje, tristeza, ansiedad y depresión.
- Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas que se puedan completar, para ayudar a reestablecer el balance y el control sobre su vida y ambiente.
- Acepte que la restauración tomará tiempo.
- Tenga paciencia y escuche, prestando mucha atención y compasión.
- Hable con miembros de la familia, amigos, vecinos y ministros.
- Proveale a los niños mucha atención y amor. Déjales saber que ellos no son responsables del desastre.
- Proveale a la familia dietas que sean lo más balanceadas posibles.
- Tome tiempo para relajarse aunque sea por periodos breves. Respire profundamente y estírese. Esto le ayudará a reducir las tensiones.
- Resuelva el conflicto con calma:
 - Determine lo que necesita.
 - Hable sobre lo que necesita.
 - Escuche a otros sobre sus necesidades.
 - Genere todas las ideas posibles.
 - Seleccione una idea y pruebela.
 - Luego hable sobre si la idea funcionó y seleccione otra idea si fuese necesario.

This document is IFAS publication DH 208S.

Adapted by UF/IFAS from:
Institute of Food and
Agricultural Sciences at the
University of Florida.
Developed for use by the
Cooperative Extension
Service for the benefit of
Florida's citizens.