

Auxilio en caso de desastre

Manejando el estrés después de un desastre

Un desastre natural deja una seguidilla de destrucción de propiedades, y muchas veces el mismo deja miles de sus víctimas con el sentido del equilibrio dañado. Además de restaurar edificios y reemplazar las posesiones, las víctimas pueden necesitar dedicar tiempo para reconstruir sus propias emociones durante el período de recuperación. Esto puede ser especialmente importante para los niños que no tienen experiencia en cómo guiarse a sí mismos.

Reconozca los síntomas de estrés de la familia

De acuerdo al Servicio de Información de la Familia, las familias que sienten estrés pueden tener cualquiera de los siguientes síntomas:

- poco tiempo para compartir juntos
- una sensación de frustración – demasiado que hacer
- el deseo por tener una vida más simple
- nunca tienen tiempo para relajarse
- no tienen suficientes oportunidades para hablar
- discusiones explosivas
- guerra de palabras
- conversaciones centradas en el tiempo y tareas, más que en las personas y los sentimientos
- comidas apuradas
- corridas constantes entre un lugar y otro, entre una tarea y otra
- escapadas al trabajo u otras actividades
- aislamiento en una habitación
- sin el suficiente contacto uno con otro
- sensación de culpa

Centrarse en el presente puede ayudar a la gente a sobrepasar acontecimientos de la vida anteriores, ya sea que los mismos

sean grandes o pequeños. Perdiendo tiempo en pensar “qué es lo que podría haber sido” o pensando “si solo” causará más estrés, ya que la situación es del pasado, y fuera de su control.

Consejos

- Sea extremadamente paciente.
- Determine qué es realmente importante, teniendo en mente que el punto de vista de su esposa sobre lo que debería ser considerado prioridad, puede ser diferente del suyo.
- No espere que las cosas se recuperen instantáneamente por sí mismas. Acepte que la restauración (tanto física como emocional) llevan tiempo.
- Tenga en cuenta que las víctimas de un desastre han sufrido pérdidas y es natural para ellos expresar falta de esperanza, enojo, tristeza, ansiedad, y depresión después de todo lo sucedido.
- Tenga en cuenta que las emociones de las víctimas van a volver de tanto en tanto, y los humores pueden cambiar inesperadamente.
- No deje pasar los sentimientos de los niños mientras usted maneja la situación. Ellos necesitan sentir que pueden contar con usted para una atención extra, amor y apoyo necesario para sobrepasar dicha situación.
- Reasegúrelos, haciendo que entiendan que ellos no son responsables por los problemas que usted tiene.
- Trate de mantener la dieta de la familia lo más nutritiva posible bajo esas circunstancias.

- Centrándose en la situación general, en vez de los detalles chicos, le dará un sentido de competencia.
- Hable con amigos, familia, consejeros o miembros de la iglesia. En situaciones de crisis, es esencial un grupo de apoyo.
- Esté conciente de la tendencia de volver a los malos hábitos cuando usted se encuentre bajo estrés.
- Duerma lo suficiente. Engañarse sobre el “buen dormir” al final le jugará en contra. Trate de dormir entre 7 a 8 horas cada noche. Evite las pastillas para dormir, ya que las mismas afectan las formas normales de dormir.
- Realice una lista. Enliste las cosas que necesitan ser realizadas primero, segundo, tercero y así sucesivamente. Al poner prioridades, primero realiza las cosas que no se pueden dejar de lado. Muy seguido tratamos de hacer todo de una sola vez, y nada se realiza bien.
- Aprenda a aceptar. Muy a menudo, nos preocupamos de cosas que no podemos controlar. Afronte dicha realidad. Si usted no puede controlar una situación o algo que ocurrió, entonces aprenda a aceptar eso. Guarde sus energías para cosas que usted puede controlar.

Basado en la información desarrollada por la Extensión Cooperativa de Clemson luego del huracán Hugo. Revisado por audiencia de Virginia a través de Extensión Cooperativa de Virginia, Abril 10 de 1997.

Revisado y distribuido en Mississippi por la **Dra. Patsilu Reeves**, ex-profesora asociada de Extensión, Ciencias Humanas.

La discriminación basada en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad de origen, edad, incapacidad, o estado veterano es una violación a la ley federal y estatal y a la reglamentación de MSU y no será tolerada. La discriminación basada en la orientación sexual o grupo de afiliación es una violación a la reglamentación de MSU y no será tolerada.

Hoja de Información 1819

Servicio de Extensión de la Universidad de Estado de Mississippi, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado de acuerdo a las actas del Congreso, 8 de Mayo y 30 de Junio de 1914. VANCE H. WATSON, director interino (POD-07-07)