

Cuidarse durante eventos estresantes y traumáticos: **Consejos para usted y su familia**

Las catástrofes y otros eventos estresantes y traumáticos pueden interrumpir el flujo habitual de la vida y hacer que se sienta asustado, inseguro, vulnerable o desamparado, dejándole a usted o a su familia asustados, confusos e inseguros, e incluso causando problemas de relación y dificultades con los niños. Hay cosas que puede hacer para afrontar mejor y apoyarse a sí mismo y a su familia durante los eventos estresantes y traumáticos.

Este volante ofrece información sobre las reacciones comunes al estrés y consejos generales para afrontarlo. Para obtener apoyo gratuito y confidencial sobre la salud mental y el consumo de sustancias hoy mismo, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o chatee en nyc.gov/988. Hay consejeros capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con usted y ponerle en contacto con los servicios, y el servicio de consejería está disponible en más de 200 idiomas.

Reacciones comunes al estrés

Las personas reaccionan al estrés de formas diferentes. No hay una forma correcta o incorrecta de responder. Puede que note algunas de estas reacciones comunes en usted mismo o en sus seres queridos. Ser consciente de las posibles reacciones al estrés le ayudará a afrontarlo mejor.

- Agotamiento, problemas para dormir o comer, o síntomas como dolor de cabeza, taquicardia, mareos, escalofríos y sudoración.
- Emociones fuertes como shock, incredulidad, soledad, tristeza, entumecimiento, miedo o ira
- Inquietud, ponerse argumentativo o retraído, o tener arrebatos emocionales o conflictos en casa, el trabajo o en la escuela
- Dificultad para concentrarse o con la memoria y para tomar decisiones
- Cuestionarse a sí mismo o sus valores o volverse espiritual de repente

Cuidarse a sí mismo

Para ayudar a hacer frente al estrés:

- Duerma lo suficiente, coma regularmente alimentos saludables y manténgase físicamente activo. Además, evite consumir drogas o alcohol para hacer frente a la situación.
- Expresé y acepte sus sentimientos. Recupérese a su ritmo y a su manera. Intente hacer cosas para recargarse y sentirse en control de la vida, y establezca objetivos futuros realistas.
- Recuérdese a sí mismo sus puntos fuertes y sus logros pasados, así como las cosas buenas de la vida, aunque en ese momento las sienta lejanas.
- Dedique tiempo a reflexionar, meditar o rezar y a participar en actividades que le aporten alegría. Sea consciente y mantenga un equilibrio entre el trabajo y el descanso.
- No se aisle ni dude en pedir ayuda si se siente estancado, abrumado o desanimado. Acepte el apoyo: hay gente que se preocupa.
- Haga cosas que le resulten relajantes, como leer, escuchar música o dar un paseo.
- Considere la posibilidad de ser más activo en la comunidad, que puede ofrecerle una red de apoyo.
- Limite su exposición al estrés - si hay un evento estresante o traumático en las noticias, puede apagar la televisión o la computadora o apagar el teléfono inteligente.

Cuidando de su familia

Los miembros de su familia pueden responder al estrés o al trauma de formas diferentes debido a sus propias personalidades, edades o papeles en la familia. Para ayudar a su familia a hacer frente al estrés:

- Pasen tiempo juntos, mantengan rutinas familiares, como las comidas regulares juntos, y dediquen tiempo a hacer cosas divertidas juntos.
- Compartan experiencias hablando, escuchándose y apoyándose mutuamente.
- Acepten que los sentimientos y reacciones de cada uno ante eventos estresantes y traumáticos pueden ser diferentes.
- Recuérdense mutuamente que es posible que las cosas no vuelvan a la normalidad inmediatamente y que la curación física y emocional toma tiempo.
- Involucre a todos los miembros de la familia en la resolución de las diferencias y los retos y en la superación de los eventos estresantes.

Ayudar a los niños a afrontar el estrés

Los niños no entienden los eventos de la misma manera que los adultos. Las reacciones de los niños varían en función de su edad y de su comprensión de lo sucedido. Cuando ayude a los niños a hacer frente al estrés:

- Intente mantener la calma: las reacciones de un adulto afectan a los niños. Si un niño ve que un adulto está estresado o extremadamente ansioso, puede hacerle sentir miedo e inseguridad.
- Hable con ellos sobre lo ocurrido: Responda a sus preguntas de forma que puedan entenderlas y deje que expresen sus sentimientos.
- Asegúreles que están seguros y que no son responsables de lo ocurrido.
- Limite su exposición a noticias e imágenes perturbadoras limitando su tiempo de televisión y controlando su acceso al Internet.

Cómo ayudar a los adultos mayores a afrontar el estrés

Los eventos traumáticos pueden ser más estresantes para los adultos mayores debido a preocupaciones relacionadas con la salud, la vivienda y las finanzas, entre otras cosas. Cuando ayude a los adultos mayores a hacer frente al estrés:

- Tenga paciencia si parecen confusos o desorientados: dependiendo de sus condiciones de salud, pueden necesitar más explicaciones o que les tranquilicen.
- Asegúrese de que están seguros y de que se atiendan sus necesidades personales y médicas básicas.

Encontrar apoyo

Las reacciones al estrés pueden aparecer inmediatamente o más tarde, pero no suelen ser a largo plazo y la mayoría de las personas se recuperan con tiempo y apoyo. Si los síntomas de los eventos estresantes o traumáticos persisten, empeoran o interfieren con la vida y las funciones cotidianas, o si sus intentos de afrontarlos causan problemas en su vida con las drogas, el alcohol, la comida o comportamientos autodestructivos, considere la posibilidad de buscar apoyo profesional. Hay ayuda disponible para todos los neoyorquinos, independientemente de su seguro, capacidad de pago o estado migratorio. Los profesionales también pueden ayudarle a determinar si padece una enfermedad como la depresión o el trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés).

Visite nyc.gov/988 para obtener más información. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud, llame al **311** o al 844-692-4692.