



## HERRAMIENTAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS LUEGO DE UN HURACÁN

### ● **Hablar**

Comuníquese a la Línea PAS, hable con un profesional o con alguien de confianza para que le apoye, comprenda y valide como se siente. El desahogo es importante.

### ● **Movimiento corporal**

Ayuda a deshacerse de la acumulación del estrés. Puede hacer algo sencillo como caminar.

ASSMCA



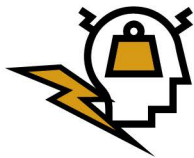


## HERRAMIENTAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS LUEGO DE UN HURACÁN

- **Preste atención a su cuerpo**  
Tome mucha agua y procure momentos de descanso.
- **Respiración**  
Respire profundo intencionadamente varias veces puede beneficiarle, ayuda a eliminar el estrés del cuerpo y ayuda a calmarlo. También puede ayudar durante un ataque de pánico.

ASSMCA





## CÓMO RESPIRAR CORRECTAMENTE PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Acuéstate en un lugar cómodo y silencioso.
- Inhala sin mover la columna vertebral en extensión ni utilizar los músculos del cuello. Concéntrate en inhalaciones lentas que duren al menos cuatro segundos.
- Exhala dejando salir el aire de los pulmones lentamente y sin esfuerzo durante al menos cuatro segundos.
- Asegúrate de hacer una pausa entre las respiraciones.
- Intenta completar entre **10 y 15** respiraciones, lo que le llevará entre uno y dos minutos, y compruebe cómo te sientes.



ASSMCA



# 7

## MANERAS DE SACAR DE TU MENTE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- ✓ Cambia tu postura y lenguaje corporal a uno más relajado.
- ✓ Habla sobre el tema.
- ✓ Intenta vaciar y distraer tu mente durante un minuto.
- ✓ Cambia el foco de tus pensamientos.
- ✓ Busca hacer algo creativo.
- ✓ Da un paseo.
- ✓ Enumera todo aquello que vale la pena en tu vida.



ASSMCA



# APOYO Y EMPATÍA

- **Escucha**
- Brinda **esperanza**
- Suple una **necesidad**
- Da un **abrazo**
- **Sonríele** a alguien

ASSMCA



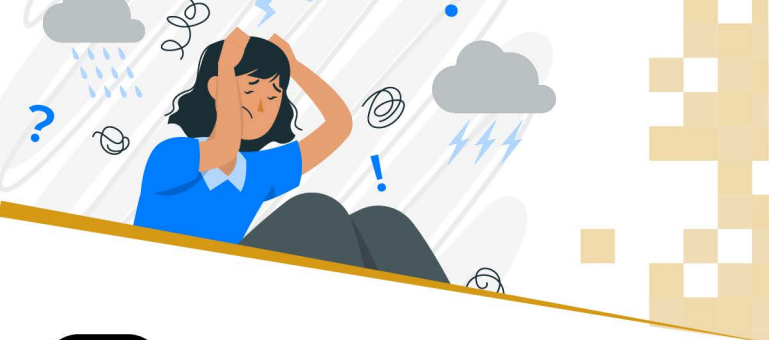


## **RUTINA SALUDABLE LUEGO DE UN HURACÁN**

- **Revise las tareas que debe realizar** y divídalas entre la mañana, la tarde y la noche, de acuerdo con la iluminación que necesite.
- Puede sentir que la noche se hace larga. Procure realizar cosas que promuevan el entretenimiento y la relajación.
- Comparta con los suyos, organice juegos y coman juntos.

ASSMCA





## **CÓMO SOBRELLEVAR LA PÉRDIDA TRAS EL PASO DE UN HURACÁN**

1. Permítase sentir el dolor, así como todas sus emociones.
2. Tenga paciencia con el proceso.
3. Reconozca sus sentimientos, incluso los que le desagradan.
4. Busque ayuda
5. Hable acerca de su pérdida, sus recuerdos y experiencia

ASSMCA



# ¿QUÉ PUEDES HACER ANTE LA INCERTIDUMBRE TRAS EL PASO **DE UN HURACÁN?**

Organízate con eficacia, sin estrés.


1. Aclara tus metas y objetivos.
2. Crea un listado de las cosas que quieres hacer.
3. Ve hacia la incertidumbre.
4. Concéntrate en lo que puedes controlar, en el corto plazo.
5. Muéstrate abierto a las sorpresas.
6. Acepta los riesgos.
7. Sé curioso.
8. Sé valiente.



ASSMCA







**FRASES QUE  
PUEDES DECIRLE A  
OTRA PERSONA  
ANTE SU PÉRDIDA  
POR UN HURACÁN**

ASSMCA



“

**ME GUSTARÍA  
PODER CALMAR  
TU DOLOR DE  
ALGÚN MODO, ¿CÓMO  
PUEDO APOYARTE?**

”



ASSMCA




**“NO PUEDO LLEGAR A  
ENTENDER LO QUE ESTÁS  
SINTIENDO, PERO PUEDO  
QUEDARME CERCA DE TI”**



ASSMCA



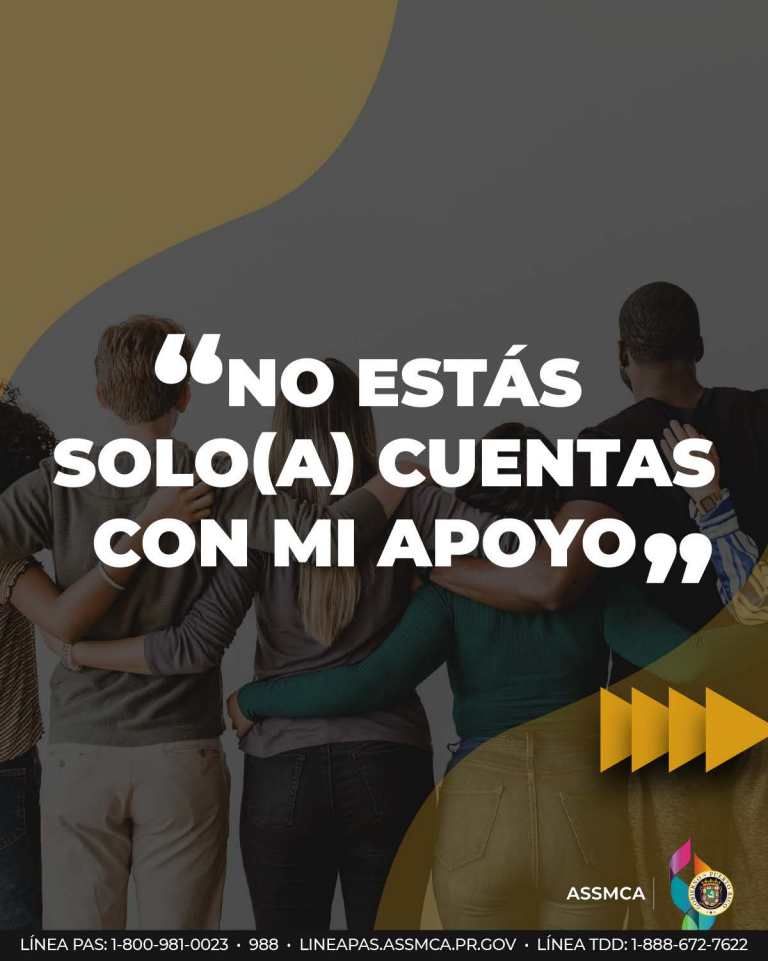


**“ESTOY AQUÍ POR SI  
EN ALGÚN MOMENTO  
NECESITAS HABLAR”**



ASSMCA





**“NO ESTÁS  
SOLO(A) CUENTAS  
CON MI APOYO”**



ASSMCA



5

**RECOMENDACIONES +  
PARA TI, ADULTO MAYOR  
LUEGO DEL HURACÁN**

TU SALUD MENTAL  
ES IMPORTANTE

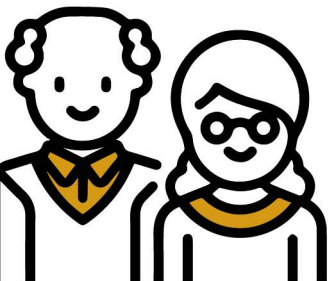
ASSMCA



# 1

## Desarrolle una red de apoyo

Identifique personas (familia, amistades, vecinos, etc.), agencias y organizaciones que pueden ayudarle a atender sus necesidades, luego de un evento atmosférico.



ASSMCA





# 2

## Manténgase comunicado

Mantener una comunicación regular con la familia, vecinos, amistades u otros le ayuda a dejarle saber a otros como se siente y qué necesita, pero a la vez, le provee la oportunidad de disfrutar de la conversación.





3

**Reduzca la exposición a las noticias a una o dos veces al día.**

Es bueno que este informado, pero la sobrecarga de información le puede afectar. Por lo que reducir la exposición a las noticias, así como a los videos e imágenes del evento puede ayudarle a mantenerse en control de sus emociones.



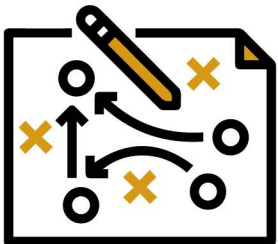
ASSMCA



# 4

## Establece un Plan de Acción

Luego del evento atmosférico, es natural que tenga que atender múltiples asuntos a la vez y esto puede abrumarle y afectar sus emociones. Estableciendo un plan de acción puede ayudar a organizar todos los asuntos pendientes por orden de



# 5

## Busque Ayuda Profesional

Es natural que pueda experimentar emociones de frustración, coraje e incertidumbre luego de un huracán. No dude en buscar ayuda profesional si la necesita. Hable con alguien que le escuche y con quien pueda expresar sus sentimientos.



ASSMCA



## ¿NECESITAN UN ESPACIO DE RESPIRO PARA CONECTARSE CON OTRAS PERSONAS Y APRENDER NUEVAS DESTREZAS DE MANEJO DE ANSIEDAD?

¡Les invitamos a nuestros grupos de apoyo en línea!

Poder hablar sobre cómo nos sentimos mientras aprendemos nuevas destrezas nos brinda un alivio emocional durante tiempos retantes.

Tendremos **dos sesiones** de apoyo disponibles este próximo lunes. Se pueden registrar en una o ambas sesiones según su disponibilidad e interés

¿QUIEREN CONECTARSE?  
¡REGISTRARSE ES FÁCIL!

Visiten [www.apoyopr.com](http://www.apoyopr.com) y encontrarán los enlaces para confirmar su espacio.

Esto es un servicio del  
Centro de Apoyo Mutuo, de ASSMCA.

ASSMCA





## **EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA COMBATIR EL MIEDO AL FUTURO DESPUÉS DEL PASO DE UN HURACÁN**

- Identifica las emociones que te genera la incertidumbre. No luches contra ellas, no las juzgues, obsérvalas y aprende a aceptarlas.
- Comprende esas emociones, por qué están ahí, de dónde provienen...¿del presente?, ¿del pasado?, ¿del futuro?

ASSMCA





## **EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA COMBATIR EL MIEDO AL FUTURO DESPUÉS DEL PASO DE UN HURACÁN**

- No pienses continuamente en la incertidumbre. Que no sea el centro de tus pensamientos.
- Cambia el foco de atención. Deja de atender a la incertidumbre, y piensa en ti, en tus potenciales, en tus fortalezas, en tus buenos momentos.
- Sé flexible, no quieras controlarlo todo. Permítete la espontaneidad. Comprueba que tienes derecho a equivocarte y aprender de experiencias y resultados.

ASSMCA





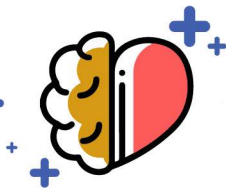
# EVITA EL CICLO DE LA DEPENDENCIA A OPIOIDES

Ante la situación que enfrenta el país, algunas personas pueden comenzar a consumir **medicamentos sin receta** o **modificar las dosis que toman.**

**Esta práctica los expone en riesgo de desarrollar un problema de dependencia a estas sustancias, más aun si es un opiode.**

ASSMCA





## MANEJAR LAS EMOCIONES ANTE UN EVENTO ATMOSFÉRICO

El paso de una tormenta o un huracán nos puede llevar a experimentar diferentes tipos de emociones como producto de nuestras memorias así como experimentar tensión, ansiedad, sentimiento de inadecuación y desesperanza como producto de lo desconocido ante un evento atmosférico.

Se hace necesario poder internalizar las emociones que estamos experimentando y canalizarlas adecuadamente en donde podamos actuar de forma racional, preparándonos para organizar nuestros pensamientos e ideas y poder tener mayores fortalezas para enfrentar la situación. Permitiendo mantener la calma y prepararnos a nivel físico, emocional, conductual y espiritual para prevenir la crisis. Es importante trabajar con nuestros pensamientos y bienestar, utilizar las emociones para protegernos y buscar los factores de protección para salvaguardar nuestra vida y mantener una salud mental adecuada.





## PARA BUSCAR NUESTRO BIENESTAR Y BALANCE EMOCIONAL SE HACE NECESARIO:

- Identifica los Pensamientos que te ocupan y establece prioridades para el manejo de los mismos. Toma en consideración tú salud y seguridad.
- Mantén Redes de Apoyo a nivel familiar, social y círculos íntimos de apoyo.
- Exterioriza las emociones de forma positiva.
- Prepara tu Plan Familiar, permitirá sentirte con mayor seguridad.

ASSMCA



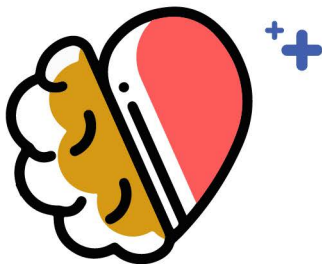


## **PARA BUSCAR NUESTRO BIENESTAR Y BALANCE EMOCIONAL SE HACE NECESARIO:**

- Manejar las emociones permite preservar la salud mental y tomar las mejores decisiones ante la emergencia.
- Mantenerse informado es muy importante. No obstante, evita exponerte demasiado a las noticias.
- Mantenerse canalizado de forma positiva en un espacio seguro.

ASSMCA





## PARA UN MANEJO EFECTIVO DE EMOCIONES:

- Trabaje Técnicas de Relajación
- Ventila Sentimiento con figuras de apoyo
- Utilice Afirmaciones Positivas
- Haga uso de Técnicas de Visualización donde imagine una escena que le pueda ofrecer la calma y paz que necesita
- Apele a la Espiritualidad
- De continuar experimentando sintomatología y dificultad para manejar las emociones, usted cuenta con **La Línea PAS 1-800-981-0023 o 988**

ASSMCA

