

# Después de la tormenta

## Consejos para los adultos

Después de un desastre, usted puede hacerse una gran cantidad de preguntas como las siguientes: ¿Por qué me pasó esto? ¿Adónde voy a vivir? ¿Cómo podré recuperarme? ¿Cuándo volveré a la normalidad? Aunque estas preguntas le pueden causar intensas emociones y una sensación de inseguridad, debe continuar cuidándose a usted mismo y manteniendo relaciones saludables con las personas a su alrededor.

Cuando alguien está estresado es muy fácil sentirse frustrado y enojado con otras personas, especialmente aquellas más cercanas. Sin embargo, hay formas saludables de liberar ese estrés sin necesidad de lastimar a los que están a su alrededor.

### Cómo conseguir ayuda

Llame a la línea telefónica nacional para la prevención de la violencia doméstica (*National Domestic Violence Hotline*) al 1-800-799-SAFE (7233)  
1-800-787-3224 (Línea TTY)



# ¿Qué hacer para mantener relaciones saludables?

La recuperación después de un desastre natural es un proceso difícil y puede afectar sus relaciones personales. A continuación encontrará algunas sugerencias para ayudar a reducir el estrés y mantener relaciones saludables con las personas a su alrededor.

- ❑ **Mantenga una comunicación abierta.** Vaya al punto, sea honesto y sea comprensivo en sus conversaciones con otros.
- ❑ **Converse con otras personas.** Busque ayuda de sus padres, un amigo, un consejero, un médico o un religioso. Hable con ellos sobre su estrés y los problemas que enfrenta.
- ❑ **Manténgase activo.** Salga a caminar, a correr o participe en otras actividades de grupo para mantenerse ocupado.
- ❑ **Busque apoyo.** Si se siente amenazado o en peligro, informe a otras personas. Busque el apoyo de familiares, amigos, consejeros o del personal de los centros de atención médica.
- ❑ **No consuma drogas ni alcohol.** El consumo de estas sustancias puede aumentar la sensación de ansiedad y estrés.
- ❑ **Haga una pausa para descansar.** Si se siente estresado, tómese un momento para descansar. Dedique un tiempo para relajarse, así sean solo 30 segundos.

Para obtener más información visite [www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury).