



MANEJO DE EMOCIONES ANTE UN HURACÁN

CONSEJOS, MOCHILA DE EMERGENCIAS Y MÁS

ASSMCA





¿QUÉ ES UN HURACÁN?

El huracán es un tipo de ciclón tropical. Es el término genérico para un sistema de vientos en forma espiral que se desplaza sobre la superficie terrestre. Tiene circulación cerrada alrededor de un punto central. En el norte, los vientos giran contrario a las manecillas del reloj.

Los huracanes son un proceso natural del planeta Tierra para transportar el exceso de calor de área tropical a las regiones más frías. Visto desde el satélite, estos remolinos o espirales gigantes de nubes compactas y fuertes vientos alcanzan velocidades de más de **74mph (64 nudos)** desplazándose sobre la superficie marina del océano hasta que tocan tierra o mueren sobre aguas más frías en las latitudes medidas o polares.

Cada año, desde el **1 de junio hasta el 30 de noviembre**, en la temporada de huracanes del Océano Atlántico, del Golfo de Méjico y del Mar Caribe los ciclones tropicales producen situaciones desastrosas en alguna isla o área costera. En el Caribe, éstos han ocasionado miles de muertes y miles de millones de dólares en daños a la propiedad pública y privada. Sin embargo, los meses de mayor actividad ciclónica y peligro a nuestra isla son: agosto, septiembre y octubre. El **65%** de los huracanes que se forman en el Atlántico ocurren en agosto y septiembre.



¿SABES QUÉ HACER ANTES DE UN HURACÁN?

- ▶ Desarrollar un plan de contingencia familiar que incluya el abastecimiento de alimentos no perecederos para un periodo de 10 días y artículos de primera necesidad.
- ▶ Mantener suministro de sus medicamentos para darle continuidad a su tratamiento por alguna condición de salud.
- ▶ Identificar un lugar donde encontrarse en caso de que la familia tenga que separarse.
- ▶ Proteger documentos personales (bolsas)
- ▶ Estar alerta a los boletines informativos oficiales que se transmiten a través de los medios de comunicación, de manera que pueden conocer la trayectoria y demás detalles del fenómeno atmosférico. Evitar dejarse llevar por rumores



¿QUÉ HACER DURANTE UN HURACÁN?

- ▶ Asegurarse que cuenta con los artículos de primera necesidad, que su casa es segura y que los alrededores están despejados. Ese estresor de “tengo que salir corriendo”, que vemos tradicionalmente, lo podemos evitar. El estar preparados ayuda a mantener la calma y sentirnos en control.
- ▶ Incluir a los niños en el proceso de preparación para que también sepan lo que hay que hacer ante la emergencia.
- ▶ Conservar la calma y tranquilizar a la familia para evitar que la ansiedad, estrés y temor que se generan, afecten la salud emocional.
- ▶ No consumir alcohol

¿QUÉ HACER DURANTE UN HURACÁN?

- ▶ Buscar formas de despejar la mente
- ▶ Continuar escuchando la radio para obtener información o instrucciones.
- ▶ Escuchar música de tu agrado, particularmente relajante, meditar o realizar técnicas de respiración para ayudar a bajar los niveles de ansiedad.
- ▶ Mantener una actitud positiva
- ▶ Evitar cuestionar el por qué, ya que eso está fuera de nuestro control. Piense en qué voy a hacer ante la situación. Transforme el estrés y la ansiedad en acciones que fortalecen.

ASSMCA





¿QUÉ HACER DURANTE UN HURACÁN?

- ▶ Dialogar con los hijos y proyectarse como la figura que le brindará protección y seguridad a nivel físico y emocional. Abrace a su hijo, y en tono pausado denote control de la situación que está ocurriendo, dígame que lo cuidará. Evite exponerlo a imágenes fuertes sobre eventos atmosféricos, particularmente si son menores de cinco años, ya que no comprenderían y se asustarían aún más.
- ▶ En el caso de que el niño sea mayor de esa edad, explicarle brevemente y de manera natural qué son las tormentas o huracanes. También, sobre la posible avería en el sistema eléctrico, agua, teléfono, entre otros servicios. Dejarle saber que no tenemos control de que ocurra el evento, pero sí de cómo podemos manejarlo.
- ▶ Ventilar las emociones y preocupaciones sobre lo que está ocurriendo, de manera que puedan tranquilizarse.
- ▶ Compartir con la familia actividades pasivas dentro de la casa (juegos de mesa, pintar, dibujar) para evitar que el evento los agobie.



DESPUÉS DEL HURACÁN/ PROCESO DE AYUDA

Para que el proceso de ayuda sea efectivo en la recuperación emocional, hay que tomar una serie de medidas luego del paso del huracán o de cualquier evento traumático.

- ▶ Es importante reconocer que se está en un momento difícil, pero controlable.
- ▶ No reprimir el deseo de lamentar las pérdidas que ha sufrido.
- ▶ Distanciarse de los noticieros
- ▶ Pedir ayuda a las personas que se preocupen por usted.
- ▶ Comunicar su experiencia en las formas que les sean más cómodas.

Es importante buscar ayuda profesional cuando los problemas serios persisten e interfieren con la vida cotidiana. Las personas aquejadas por reacciones prolongadas que afectan sus actividades cotidianas deben consultar a un profesional de la salud mental debidamente calificado.



DESPUÉS DEL HURACÁN/ PROCESO DE AYUDA

Para que el proceso de ayuda sea efectivo en la recuperación emocional, hay que tomar una serie de medidas luego del paso del huracán o de cualquier evento traumático.

- ▶ Buscar información acerca de grupos de apoyo profesionalmente calificados.
- ▶ Poner en práctica conducta saludable que perfeccionen la capacidad de lidiar con el estrés.
- ▶ Establecer o reiniciar rutinas como comer en horarios regulares y seguir un régimen de ejercicios.
- ▶ Evitar tomar decisiones importantes que alteren el nivel de estrés. (Ej. Cambio de empleo).
- ▶ Enfocarse en el futuro, en “tengo esta situación, ya la lloré, qué voy a hacer con lo que tengo”, así que vamos a enfocarnos en el qué hago.

Es importante buscar ayuda profesional cuando los problemas serios persisten e interfieren con la vida cotidiana. Las personas aquejadas por reacciones prolongadas que afectan sus actividades cotidianas deben consultar a un profesional de la salud mental debidamente calificado.



MANEJO DEL ESTRÉS EN LA ÉPOCA DE HURACANES

Es común que se experimenten reacciones emocionales intensas con la llegada de un huracán debido a los daños que puede causar en hogares e infraestructuras, así como el peligro que representa para la vida y seguridad. Si siente inquietud por la cercanía de los huracanes, no está solo.

El comprender las respuestas comunes que surgen ante acontecimientos extremos, ayuda a enfrentar con efectividad los sentimientos, pensamientos y conductas.

ASSMCA





REACCIONES NORMALES ANTE UN ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO

- ▶ Los sentimientos cobran intensidad y son a menudo impredecibles. La persona se vuelve más irritable de lo usual, y su estado de ánimo puede experimentar cambios intermitentes y sin precedentes.
- ▶ Los patrones de pensamiento y conducta también se afectan por el trauma. Las personas pueden evocar recuerdos repetidos y vívidos del evento, en un proceso que se conoce como “escenas retrospectivas”. Esto, ocurre sin razón aparente y provoca reacciones físicas como taquicardia o sudoración. Además, se pueden afectar los patrones de sueño y alimentación.
- ▶ Las reacciones emocionales recurrentes son comunes. Los olores que recuerden el proceso de preparación para el huracán o la respuesta al mismo pueden provocar reacciones diversas. Esas percepciones sensoriales tienden a despertar el temor de que el huracán o los daños ocasionados inicialmente se repitan.



REACCIONES NORMALES ANTE UN ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO

- ▶ Con frecuencia, se deterioran las relaciones interpersonales. La persona afectada puede sentir retraimiento y deseos de aislarse, evitando las actividades usuales.
- ▶ En ocasiones, el estrés extremo es acompañado de síntomas físicos como náuseas, dolores de cabeza y pecho e incluso, las condiciones preexistentes pueden empeorar.
- ▶ A medida que pasa el tiempo, algunas personas responden de forma diferente. Todo dependerá del grado de intensidad y pérdida, duración del contacto con los sucesos adversos, capacidad para enfrentar situaciones de gran tensión emocional y otros acontecimientos estresantes que precedieron a la experiencia traumática.

| CRISIS

La crisis es un estado temporero de descontrol, el cual nos incapacita para manejar una situación con las herramientas que utilizamos día a día para resolver conflicto. Todo evento que llegue repentino a nuestra vida, interrumpiendo nuestro ciclo de vida normal nos afecta emocionalmente, provocando breves síntomas de estrés.

Estos síntomas son reacciones normales ante un evento anormal y estresante que está viviendo el sobreviviente.

► RESPUESTA A NIVEL MENTAL

- Poca concentración
- Olvidos
- Baja productividad
- Letargo
- Confusión
- Embotellamiento de ideas

► RESPUESTA A NIVEL ESPIRITUAL

- Vacío
- Pérdida de fe
- Aumento de fe
- Culpa
- Pérdida del significado de la vida

► RESPUESTA EMOCIONALES

- Ansiedad
- Frustración
- Irritabilidad
- Alteración en el estado de ánimo
- Sentimiento de abandono
- Tristeza
- Pesimismo
- Risa nerviosa
- Preocupación excesiva

| CRISIS

La crisis es un estado temporero de descontrol, el cual nos incapacita para manejar una situación con las herramientas que utilizamos día a día para resolver conflicto. Todo evento que llegue repentino a nuestra vida, interrumpiendo nuestro ciclo de vida normal nos afecta emocionalmente, provocando breves síntomas de estrés.

Estos síntomas son reacciones normales ante un evento anormal y estresante que está viviendo el sobreviviente.

▶ RESPUESTAS BIOLÓGICAS

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Fatigas
- Cambio en el patrón del sueño y el apetito
- Rash
- Cambios en la frecuencia respiratoria y cardíaca.

▶ RESPUESTA A NIVEL SOCIAL

- Aislamiento
- Intolerancia
- Resentimiento
- Desconfianza



TU MOCHILA DE EMERGENCIA

Cada integrante de tu grupo familiar debe tener un bulto con artículos de primera necesidad para enfrentar una emergencia por un mínimo de tres días. Incluye en tu bulto.

Guarda tu mochila en un lugar accesible, cerca de la salida de tu residencia para que, en caso de una emergencia puedas tomarla y salir rápido. Revisa el contenido del bulto varias veces al año para asegurarte que los alimentos no estén expirados.

Agua, linterna, alimentos enlatados no perecederos, radio portátil con baterías, frías para el frío, artículos de higiene personal, medicamentos y artículos de primera necesidad, celular con su cargador y una batería externa, copia de certificado de nacimiento, pasaportes, pólizas de seguros del carro y propiedad, silbato para pedir ayuda, ropa y dinero en efectivo.



¡NO OLVIDES A TUS MASCOTAS!

Decide en dónde pasarán la emergencia. Tu mascota también debe tener una mochila con artículos de primera necesidad, comida y agua.

Es importante que usted asuma control de su vida, tome buenas decisiones y sea responsable. Realice un plan de acción con metas claras y una confianza para alcanzarlas.

ASSMCA





CÓMO CALMAR A LOS NIÑOS ANTE LA LLEGADA DE UNA TORMENTA O HURACÁN

- ▶ Dialogue con sus hijos y proyéctese ante éstos como la figura que le brindará protección y seguridad a nivel físico y emocional.
- ▶ Abraze a su hijo, y en tono pausado denote control de la situación que está ocurriendo, dígame que lo cuidará.
- ▶ Evite exponerlo a imágenes fuertes sobre el huracán, particularmente si son menores de cinco años, ya que no comprendería y se asustaría aún más
- ▶ En el caso de que el niño sea mayor de esa edad, explíquele brevemente y de una manera natural qué son los huracanes y aspectos elementales sobre la lluvia, el viento y el derrumbe de árboles que podría ocasionar.
- ▶ Explíquele sobre la posible avería en el sistema eléctrico, agua, teléfono, entre otros servicios. De esta manera, el menor está preparado en el momento en que suceda.



CÓMO CALMAR A LOS NIÑOS ANTE LA LLEGADA DE UNA TORMENTA O HURACÁN

- ▶ Involucre al niño en la elaboración y ejecución del plan familiar, así como explicarle las medidas de precaución y seguridad que se deben tomar para protegerse, incluyendo con las mascotas.
- ▶ Pregúntele sobre cómo se siente y qué piensa ante las circunstancias. De esta manera, el menor podrá expresar sus temores en específico. Aclare sus dudas y respóndale, conforme a su edad, pero sin mentiras que lo confundan.
- ▶ Si el niño le manifiesta alguna preocupación sobre otros familiares, dígame que están bien, y de ser posible, intente comunicarse con la persona.
- ▶ Desarrollen en conjunto actividades que los una como familia. Procure tener juegos de mesa, cartas, libros de pintar e interactúe con los niños mientras ocurre el evento atmosférico. También, aproveche este espacio para realizar manualidades, dibujar, así como leer o hacer cuentos que mantengan a los niños un poco enajenados de la situación afuera.
- ▶ En el caso de que la familia tenga que moverse a un refugio, es vital que se involucre al menor en el proceso de organizarse, incluyendo en la selección de lo que se llevará, siempre y cuando éste permitido.



ANIVERSARIO DEL DESASTRE

El aniversario del desastre es fecha de cumplimiento de un evento, la recurrencia o el despertar de sentimientos relacionados al desastre. Es la respuesta individual al sufrimiento que no ha sido resuelto en caso de pérdida significativa.

Sin lugar a dudas, cada desastre es diferente. Por lo tanto, hay algunas reacciones que aparecen, tales como: **dolor y miedo.**

En el aniversario del desastre los recuerdos del pasado ocurren a nivel consciente e inconsciente, provocando estrés y afectando el área biológica, psicológica, social y espiritual.

El aniversario del desastre es un tiempo para reflexionar, permitiendo que el sobreviviente tenga un espacio para la sanación emocional.

El sobreviviente tiene la oportunidad de reconocer y entender los sentimientos manifestados.

REACCIONES QUE PUEDEN OCURRIR

- ▶ Pensamientos, sentimientos, sueños y memorias que se asocian al evento.
- ▶ Pena y tristeza
- ▶ Temor y ansiedad
- ▶ Frustración, ira y culpa
- ▶ Evitar el tema (negación)
- ▶ Recuerdos
- ▶ Coraje y otras

ASSMCA



¿QUÉ SE DEBE HACER?

Reflexión: La reflexión es parte importante en el proceso de recuperación emocional.

En la reflexión, el sobreviviente debe:

- ▶ Mirar atrás y reconocer todo lo que han adelantado y cuantos retos han logrado vencer .
- ▶ Mirar adentro de si mismo para reconocer, apreciar el valor, habilidades y capacidades.
- ▶ Mirar alrededor y agradecer a los amigos y seres queridos, que le han ayudado a sanar.
- ▶ Mirar adelante con la esperanza de que algo similar no vuelva a ocurrir, pero a su vez con la seguridad de saber como enfrentar una situación con las herramientas necesarias y fortalecido emocionalmente .

ASSMCA





¿CÓMO PUEDO AYUDARME?

- ▶ Exprese lo que piensa para que pueda sentir alivio en su ser interior .
- ▶ Busque ayuda en personas que lo puedan atender, entender y comprender (profesionales capacitados).
- ▶ Dedique tiempo para el descanso, buena alimentación, ejercicios de relajación, espacio para compartir en familia y evite el consumo de alcohol y drogas.
- ▶ Busque compañía y realice actividades agradables, que fomenten un ambiente saludable.

¿NECESITAS APOYO EMOCIONAL?

¿Estás ansioso o ansiosa? ¿Sientes temor?

Línea PAS: 1-800-981-0023 o 988
TDD: 1.888.672.7622

Disponible 24/7 | Gratuito y confidencial
<http://lineapas.assmca.pr.gov>

¡GENTE QUE TE ENTIENDE Y ATIENDE!

ASSMCA

