

Es importante buscar ayuda profesional cuando la persistencia de problemas serios 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.

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
- Rash
- Cambios en la frecuencia respiratoria y cardíaca

RESPUESTA A NIVEL SOCIAL

- Aislamiento
- Intolerancia
- Resentimiento
- Desconfianza

RESPUESTAS EMOCIONALES

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

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

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

LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

1.800.981.0023 / 988

Lenguaje de señas: 787.615.4112

CHAT: LINEAPAS.ASSMCA.PR.GOV

24 horas / 7 días

LÍNEA 988

Línea de prevención del suicidio y crisis

TEL: 988

CHAT: LINEA988.ORG

Envía la palabra "Ayuda" al 988 para textear desde tu celular.



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

f i t w y s /AssmcaOnline

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo. Juan Sánchez,  
Bayamón, PR 00960 Tel. 787.763.7575

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral  
OCE-SA-2023-00892

MANEJO DE LAS  
EMOCIONES ANTE  
UN HURACÁN

¿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 del área tropical a las regiones más frías. Visto desde 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 medias o polares.

Cada año, desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre, es la temporada de huracanes del Océano Atlántico, del Golfo de México y del Mar Caribe. Los ciclones tropicales producen situaciones desastrosas en algunas islas o áreas costeras. Sin embargo, los meses de mayor actividad ciclónica en 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.
- Estar alerta a los boletines informativos oficiales que se transmiten a través de los medios de comunicación, de manera que puedan conocer la trayectoria y demás detalles del fenómeno atmosférico. Evitar dejarse llevar por rumores.

¿QUÉ HACER DURANTE UN HURACÁN?

- Asegurarse de que cuenta con los artículos de primera necesidad, que su casa es segura y que los alrededores de su hogar 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, el estrés y el temor que se generan afecten la salud emocional.
- No consumir alcohol.
- Continuar escuchando la radio para obtener información e instrucciones.

- Buscar formas de despejar la mente.
- Escuchar música de tu agrado, sobre todo que sea relajante, medite o realice 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 va hacer ante la situación. Transforme el estrés y la ansiedad en acciones que le fortalecen.
- Dialogar con los hijos y proyectarse como la figura que le brindará protección y seguridad a nivel físico y emocional. Abrace a su hijo/a, 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, debe explicarle de manera natural qué son las tormentas o huracanes. También, sobre la posible avería del sistema eléctrico, agua, teléfono y otros servicios. Déjele 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 este es un momento difícil, pero controlable.
- No reprima el deseo de lamentar las pérdidas que ha sufrido.
- Distanciese de los noticieros.
- Pida ayuda a las personas que se preocupen por usted
- Comunique su experiencia en las formas que les sean más cómodas.
- Busque información acerca de grupos de apoyo profesionalmente calificados.
- Ponga en práctica conductas saludables que perfeccionen la capacidad de lidiar con el estrés.
- Establezca o reinicie rutinas como comer en horarios regulares y seguir un régimen de ejercicios
- Evite tomar decisiones importantes que alteren el nivel de estrés (Ej. Cambio de empleo).
- Enfoquese en su futuro. Acepte que tiene esta situación, ya la lloró y ahora es el momento de enfocarse en lo que está haciendo en el presente.

MANEJO DEL ESTRÉS EN LA ÉPOCA DE HURACANES

Es común que se experimenten reacciones emocionales internas 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/a.

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

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 vividos 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.

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.

MANEJO DEL ESTRÉS EN LA ÉPOCA DE HURACANES

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:

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Agua                                          | <br>Linterna                                      | <br>Alimentos enlatados                                                                        |
| <br>Radio portátil con baterías                   | <br>Frisas para el frío                           | <br>Artículos de higiene personal                                                              |
| <br>Medicamentos y artículos de primera necesidad | <br>Celular con su cargador y una batería externa | <br>Copia de: Certificado de nacimiento, pasaporte, pólizas de seguro del carro y de propiedad |
| <br>Silbato para pedir ayuda                    | <br>Ropa                                        | <br>Dinero en efectivo                                                                       |

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.

NO OLVIDES A TUS MASCOTAS

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

