



Lo que hay que Saber

Las catástrofes suelen generar estrés que dura semanas y meses. Entre las reacciones al estrés, se encuentran las siguientes:

- Frustración y preocupación
- Tensión e irritabilidad
- Sentimiento de tristeza y desmoralización
- Sentimiento abrumador ante los cambios drásticos de la vida

Lo que se Puede Hacer

- **Aumente el autocuidado y la higiene del sueño.** Cuide su salud física. Lleve una dieta saludable, haga ejercicio regularmente, beba abundante agua y trate de dormir lo suficiente. Comience cambiando sus hábitos en un aspecto, luego en otro y así sucesivamente.
- **Practique ejercicios de relajación.** Incorpore a su vida diaria los descansos cortos y habituales y los ejercicios de respiración para relajarse mentalmente. Hágase el tiempo cada día para aplicar estas habilidades.
- **Aproveche los períodos de poco estrés.** Aproveche los momentos en los que tiene menos estrés o una carga de trabajo menor para reintroducir actividades positivas o significativas en su vida, por ejemplo, actividades con la pareja o la familia, momentos con amigos, ejercicio o pasatiempos.
- **Organice sus pensamientos y sentimientos.** Puede escribir un diario o una carta a un familiar o amigo para aclarar sus pensamientos y sentimientos. No es necesario enviar la carta por correo, sino que puede guardarla hasta que decida qué hacer: si la rompe o la agrega a un diario para recordar cómo se sentía en ese momento tan difícil.
- **Adopte una perspectiva amplia.** Si se siente mal consigo o con su vida, haga una lista de sus fortalezas y éxitos personales, por ejemplo, ser un padre trabajador y amoroso, haber ayudado a un amigo que lo necesitaba o haber vuelto a estudiar para aprender cosas nuevas. Use esta lista para encontrar autoafirmaciones útiles que reemplacen las autopercepciones negativas.
- **Ayude a los demás.** Tómese un momento para alejarse de los problemas. Si ayuda a los demás o si trabaja en su comunidad puede despejar la mente de sus propios problemas