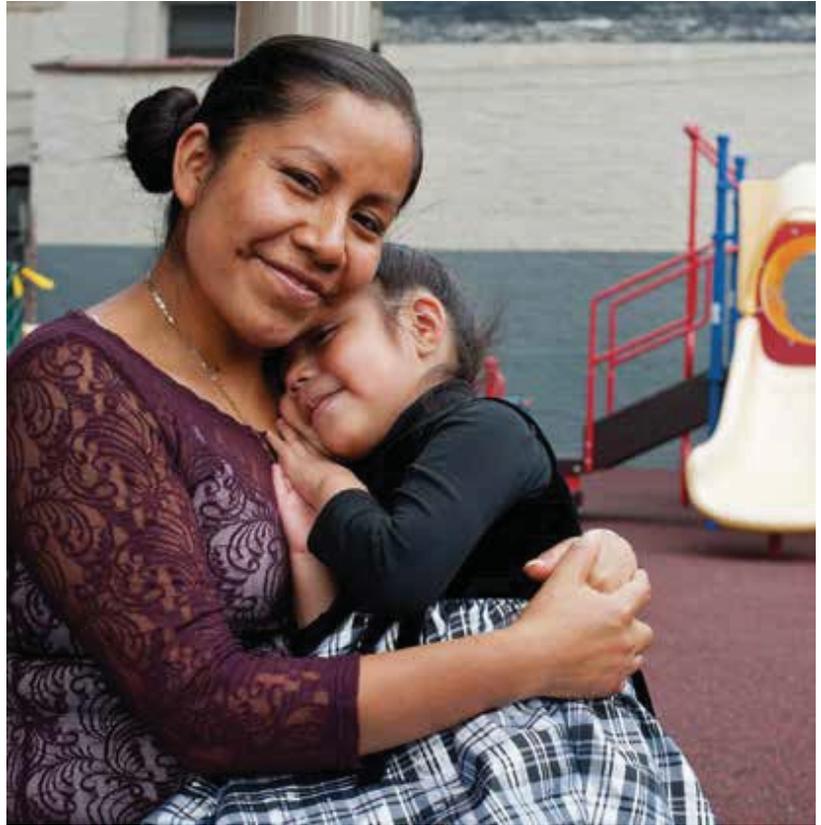


PARA LOS CUIDADORES: CONSEJOS DE AUTOAYUDA

Todos pasamos por momentos difíciles en la vida y podemos aprender y crecer con dichas experiencias. Un desastre puede ser abrumador a cualquier edad, pero todos tenemos recursos internos (nuestra propia resiliencia) y externos que usamos para seguir adelante. Estos eventos que cambian nuestras vidas son oportunidades para reflexionar sobre qué hemos hecho, hacia dónde vamos, y qué cosas les dan significado a nuestras vidas. Tome tiempo para pensar no solo en los cambios y pérdidas que trajo el desastre, sino también en los beneficios de la experiencia. Quizás aprendió a olvidar lo insignificante y a ser más flexible. Quizás tiene nuevas amistades o es más cercano a vecinos o compañeros de trabajo. Tome tiempo para reflexionar, entender y aceptar este momento importante en su vida y así podrá ayudar mejor a los niños y a otros para que hagan lo mismo.



Piense en las señales que ve en usted mismo y en su personal. Algunas de las actividades que solía hacer o los lugares a los que solía ir pueden ya no ser accesibles. Piense en las cosas que lo han ayudado en el pasado e intente usarlas en la situación actual. Piense en cosas nuevas que podrían ayudarlo a sentirse mejor en su día a día. En ocasiones, la acumulación de estrés es lo que nos abruma; igualmente, pueden ser las cosas sencillas que usted usa para relajarse y mantenerse saludable las que lo ayuden a conservar su fortaleza en estos tiempos difíciles.

Los efectos del estrés se sienten en el cuerpo; es común tener dolores de cabeza, tensión muscular, malestar estomacal y agotamiento. Para cuidarse a sí mismo, recuerde:

Cuide su cuerpo

- Coma sana y regularmente
- Tómese el tiempo adecuado para descansar y recuperarse si está enfermo
- Descanse lo suficiente
- Haga ejercicio
- Haga cosas que le gusten, dedique tiempo a divertirse y relajarse
- Tome descansos del trabajo para reducir el estrés, relajarse y recobrar la energía

Cuide su mente

Puede que tenga muchas cosas en la cabeza o listas largas de responsabilidades, pero la mente también necesita cuidado y descanso. Incluso si son solamente 15 minutos al día, tome tiempo para reflexionar y estar a solas, lejos de las personas, los teléfonos y las responsabilidades para que pueda relajarse.

- Busque actividades que le ayuden a relajarse como hacer ejercicios de respiración, meditar, nadar, caminar, hacer estiramiento, yoga, orar, escuchar música o pasar tiempo al aire libre.
- Intente mantener la perspectiva: la recuperación es un proceso largo, pero cada día hay cambios y mejoras. Trate de ver lo positivo todos los días.
- Considere los cambios y dificultades extraordinarias por las que ha pasado y tenga paciencia consigo mismo.
- Concéntrese en las cosas pequeñas que puede hacer para mejorar su día a día, en vez de dedicar su tiempo y energía a cosas que se le salen de las manos.
- Explore su creatividad para darle significado a lo que ha ocurrido. Expresé sus pensamientos y sentimientos de nuevas formas como en diarios, pinturas, dibujos, esculturas y música.
- Dedique tiempo a la autorreflexión y el entendimiento. Ponga en práctica el cuidado personal espiritual de la forma que funcione mejor para usted.

Cuide sus relaciones y su espíritu

Intente no aislarse ni vivir sus emociones por sí solo. Ahora más que nunca, rodéese de las personas importantes y afectuosas en su vida.

- Identifique las personas, las actividades, los lugares, y las cosas que representan un alivio para usted y búsquelas regularmente.
- Manténgase en contacto con las personas importantes en su vida y acepte su apoyo y bondad.
- Hable con otras personas que pasen por situaciones similares para saber que no está solo y que otros entienden. Compartan las lecciones que hayan aprendido para superar las nuevas dificultades en sus vidas.
- Hable con personas religiosas, terapeutas u otros que puedan proporcionarle alivio y ayuda.

Comunicarse y ser un apoyo para otros puede ayudar a contrarrestar sus propios sentimientos de desesperación. Las pequeñeces (las palabras de aliento, hacer diligencias, cuidar los hijos de otros o escuchar a los demás) son formas de marcar la diferencia. Recuerde ser también consciente de sus limitaciones y saber cuándo debe concentrarse más en cuidarse a sí mismo.

Formas de expresión de las emociones

Las emociones abrumadoras son comunes luego de eventos significativos, grandes cambios o estrés persistente. Tome tiempo para afrontar sus propias emociones y expresarlas.

- **Llorar:** está bien llorar y reírse. Puede que se encuentre llorando frente a sus hijos. Explíqueles que usted también se siente triste a veces, que está bien llorar y lo que hace para sentirse mejor. Esto puede ser una oportunidad para ayudar a los niños a entender y controlar sus propios sentimientos de tristeza.

- **Ira:** mucha gente siente rabia luego de un desastre; la situación parece injusta y la recuperación y reconstrucción pueden estar llenas de obstáculos. Si bien la ira es una emoción sana y natural, sea cuidadoso con la ira intensa y la agresión que pueden lastimar a otros y causar problemas en el hogar o el trabajo. Encuentre maneras sanas y seguras de expresar la frustración y la ira, como salir a caminar o hacer actividad física.
- **Vergüenza y culpabilidad:** luego de un desastre, muchos piensan en las cosas que quisieran haber hecho de forma distinta. En tiempos de crisis, se toma la mejor decisión posible con la información que se tiene en el momento. No hay manera de saber el resultado de antemano. Perdónese, déjelo atrás y siga adelante.
- **Síndrome del superviviente:** muchas personas que sobreviven desastres se sienten culpables porque ellos, sus familias y sus hogares sobrevivieron mientras que otros perdieron tanto. El sentimiento de culpa, en realidad, es una reflexión de su compasión y de su capacidad humana de sentir el dolor de otros.

Volver al trabajo

El regreso al trabajo puede ser tanto un alivio como un desafío. El trabajo ayuda a darle a la vida una estructura regular, y es algo importante y productivo que esperar cada día. También puede ser difícil volver a trabajar cuando su vida aún se ve afectada y es posible que le falte energía y concentración. Pruebe estas acciones para que regresar al trabajo sea más fácil:

- Busque apoyo de grupos profesionales, como grupos de asesoría, asociaciones, el personal de la agencia de Referencia y Recursos para el Cuidado del Niño (Child Care Resource & Referral, CCR&R) o entidades de licenciamiento.
- Propicie un ambiente laboral acogedor con cosas que le recuerden la belleza de la vida. Intente poner fotos, flores frescas u objetos significativos en su escritorio.
- Mantenga racionales sus expectativas respecto a lo que puede hacer por ahora. Manténgase también en contacto con sus supervisores para que sepan de cualquier dificultad que usted esté enfrentando.
- No trabaje en exceso, siga su horario regular.
- Cuando le cueste concentrarse, trate de hacer actividades repetitivas o de poca importancia.
- Apoye y sea paciente con sus los compañeros de trabajo que también estén angustiados. Sean solidarios.

Tenga cuidado con las trampas

El estrés y el trauma suelen venir acompañados de mucho dolor. Afrontar ese dolor es parte importante del cuidado personal y de la recuperación. Sin embargo, algunas formas de hacerlo pueden causar mayores problemas. Tenga cuidado con las trampas y las formas peligrosas de enfrentar el estrés:

- Expectativas irrealistas de otros y de sí mismo
- Trabajo en exceso
- Comportamiento peligroso como sexo riesgoso o conducir a alta velocidad

Cuándo buscar ayuda

Recuérdese a sí mismo que estas reacciones normales son de esperarse en tiempos así. Si siente que los síntomas están afectando en gran medida su funcionamiento en el hogar o el trabajo y si empeoran o persisten por más de tres meses, considere hablarlo con un profesional de la salud mental, como un psicólogo, un trabajador social o un terapeuta. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, un profesional de salud mental podrá mostrarle formas de aliviar el estrés abrumador.

- Sensación constante de peligro y de nervios
- Ira, irritabilidad extrema o agitación intensa
- Ansiedad grave, preocupación o sensación de pánico
- Depresión grave caracterizada por la incapacidad de sentir esperanza o placer; falta de energía y motivación; sentimientos de inutilidad
- Abuso del alcohol, de medicamentos recetados o de drogas ilegales
- Recuerdos repetitivos e invasivos de eventos relacionados con el desastre
- Insensibilidad emocional o sensación de vacío
- Desesperación extrema

Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros, es importante que busque ayuda por la seguridad de todos.

Incluso si no está pasando por ninguna de las cosas mencionadas, buscar la orientación de un profesional de la salud mental puede ser lo indicado para usted. Estos son momentos extraordinarios que exigen usar todos los recursos para mantenerse fuerte y recuperarse. Permítase acceder a estos recursos para cuidarse. Los terapeutas, trabajadores sociales y psicólogos pueden trabajar con usted para identificar estrategias y planes para que se mantenga fuerte y siga apoyando a sus amigos y familiares en estos momentos.

Línea de ayuda de SAMHSA:

Llame al 1-800-985-5990 o escriba "TalkWithUs" en un mensaje de texto al 66746 para entrar en contacto con un terapeuta capacitado especializado en crisis.