

Para los adultos que se recuperan de la carga emocional del **DESASTRE DE LA COVID-19**

La pandemia de la COVID-19 ha provocado un estado de desastre en nuestras comunidades, con un resultado de vidas cambiadas y un futuro incierto. Aun no habiendo padecido directamente el coronavirus, nadie que haya experimentado un desastre permanece indiferente a él.

Para muchos, un desastre sigue siendo una presencia demasiado real incluso mucho después de que haya pasado. Son frecuentes los sentimientos de tristeza, depresión, frustración, ira y ansiedad. No es inusual que estos sentimientos duren muchos meses. Aprender a reconocer las

reacciones y las emociones normales que tienen lugar puede ayudarlo a comprender mejor estos sentimientos y lograr superarlos de manera más fácil y efectiva.

La información a continuación explica el abanico de sentimientos y comportamientos que se pueden esperar y de qué manera usted, su familia, sus amigos y vecinos pueden ayudarse mutuamente de la mejor manera posible durante este período de recuperación. A lo largo de este documento se ofrecen sugerencias para sobrellevar sus sentimientos.



SU SALUD

A medida que se sufre de estrés a largo plazo, su salud puede verse afectada negativamente. Es frecuente que las personas tengan dolores de cabeza, problemas estomacales o intestinales, resfriados, infecciones y alergias más a menudo. Además, las afecciones médicas preexistentes, como los problemas cardíacos y la presión arterial alta, pueden verse exacerbadas por el estrés prolongado.

EMOCIONES ENCONTRADAS

Reencontrarse con las personas después de un período de aislamiento impuesto por la COVID-19 puede provocar emociones encontradas tanto alivio y alegría así como tristeza y temor. Estos son sentimientos y reacciones normales. La tristeza a menudo se debe a los recuerdos de los seres queridos que murieron por el coronavirus, o por las empresas o empleos que se perdieron. Los sentimientos de temor y ansiedad son frecuentes al retornar a actividades y reuniones que antes parecían normales.

HABLAR A LOS NIÑOS

Tómese el tiempo para hablar con los niños acerca de su experiencia. Escuche lo que tienen para decir y permítales expresar sus sentimientos libremente. Este es un momento confuso y atemorizante para ellos. Recuerde que los niños no tienen el mismo nivel de comprensión o superación de las dificultades que los adultos.

EVENTOS DE TEMPORADA

Durante el primer año posterior a un desastre, muchos eventos del calendario como los cumpleaños, las vacaciones y el cambio de estaciones pueden despertar emociones como la tristeza y la angustia. Es normal que determinados eventos le recuerden “como solían ser las cosas antes,” y también cosas que cambiaron o se perdieron. La recuperación y la sanación implican permitirse el duelo ante la pérdida de estas cosas.

STAY WELL

Michigan.gov/StayWell

Si el estrés, la ansiedad, la depresión o los problemas físicos aumentan, persisten, o interfieren con sus actividades habituales, debe consultar a un médico o a un profesional de la salud mental, o acceder a recursos útiles en Michigan.gov/StayWell.

El asesoramiento Stay Well está disponible a través de la línea directa de la COVID-19.

Marque 1-888-535-6136
(Presione “8”)



El Programa de capacitación y asesoramiento en situaciones de crisis Stay Well está financiado por una subvención de la Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA) y dirigido por el personal de emergencia de salud del comportamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan. Contenido del folleto adaptado de FEMA, el Centro de Servicios de Salud Mental y Servicios para Víctimas del Departamento de Seguridad Pública de Texas.

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?

Es muy común que las personas experimenten una gran variedad de reacciones emocionales ante un desastre. Estas reacciones se experimentan a través de pensamientos, sentimientos y acciones, y a menudo son muy desagradables para usted y los que lo rodean.

No obstante, es extremadamente importante recordar que son **REACCIONES NORMALES ANTE UN EVENTO ANORMAL**. Ha atravesado una situación excepcionalmente estresante y es posible que estas reacciones emocionales continúen durante muchos meses después del desastre.



El asesoramiento Stay Well está disponible a través de la línea directa de la COVID-19.

Marque 1-888-535-6136 (Presione "8")

A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN

SUS COMPORIAMIENTOS

Tener problemas para dormirse o permanecer dormido • Aislarse o alejarse de los demás • Mantenerse excesivamente ocupado y preocupado para evitar los efectos desagradables del desastre • A veces, estar demasiado alerta o sobresaltarse fácilmente

- Evitar actividades, lugares, o hasta personas que le recuerdan el desastre
- Experimentar más conflictos o tensión con miembros de la familia u otras personas, o más ira
- Llorar con facilidad o emocionarse sin razón aparente
- Experimentar un aumento o disminución de su apetito normal
- Consumir más bebidas alcohólicas

SUS SENTIMIENTOS

Sentir que "simplemente no es usted mismo," desequilibrado, o fácilmente alterado • Perder el interés en las actividades diarias • Una sensación de desesperación, desesperanza o vacío con relación al futuro • Ansiedad o temor, especialmente cuando las cosas le recuerdan el desastre • Irritabilidad, falta de paciencia, o ira y resentimiento • Depresión, tristeza o sentirse desanimado la mayor parte del tiempo

SUS PENSAMIENTOS

Problemas para concentrarse o recordar cosas

- Dificultad para tomar decisiones
- Repetición frecuente de los eventos y circunstancias del desastre en su mente
- Sueños o pesadillas recurrentes acerca del desastre
- Cuestionamiento de sus creencias religiosas o espirituales

CÓMO SUPERARLO Y QUÉ FUNCIONA

PARA USTED

Hable con otros sobre cómo se siente; es importante hablar de sus experiencias; necesita expresar su tristeza, su pena, su rabia y sus temores sobre lo que ha pasado y a lo que se enfrenta

- No trabaje en exceso, encuentre tiempo para la recreación, la relajación o su pasatiempo favorito.
- No se aisle; busque y mantenga conexiones con su comunidad, amigos, parientes, vecinos, compañeros de trabajo o personas que asisten a su lugar de oración; hable de sus experiencias con ellos

- Preste mucha atención a su salud física, ya que el estrés prolongado tiene un gran impacto en su cuerpo; mantenga una buena dieta y asegúrese de dormir lo suficiente; también es beneficioso estar físicamente activo o hacer ejercicio.
- Los tiempos difíciles pueden hacer que algunas personas recurran al alcohol o las drogas para sobrellevar el estrés; esto no ayuda a largo plazo y es probable que cause otros problemas

PARA SU FAMILIA

Las familias deben mantener algunas rutinas como las comidas habituales, ciertas actividades recreativas y otros rituales familiares; esto les ayudará a sentir que la vida tiene algún sentido de orden y normalidad.

- Las parejas deben tomarse el tiempo para estar solos, como pareja, para hablar de cómo se sienten, y para divertirse juntos

¿QUÉ PUEDO ESPERAR?

Hay muchas preocupaciones, cambios y adversidades que se derivan de la experiencia de un desastre. Generalmente, dentro de un período corto se vive la realidad de un revés financiero y la devastación personal por la pérdida de un ser querido. Estos ajustes interminables que usted y su familia deben hacer, agregarán estrés a sus relaciones y su vida diaria. También es posible que se sienta cansado física y mentalmente por las continuas exigencias de llevar mascarillas en público y mantener una distancia segura de los demás. Todos estos factores pueden dificultar su capacidad para salir adelante.

En las etapas posteriores a un desastre, es importante recordar que llevará tiempo sanar y recuperarse de los efectos emocionales del evento. Sin embargo, con el paso del tiempo, sus esfuerzos por sobreponerse comenzarán a reducir la intensidad y la duración de estas reacciones y comportamientos.



ASESORAMIENTO DE STAY WELL A TRAVÉS DE LA LÍNEA DIRECTA DE LA COVID-19

Si está experimentando angustia emocional en el contexto de la crisis de la COVID-19, obtenga ayuda del **Asesoramiento Stay Well de Michigan** a través de la línea directa de la COVID-19. Llame al 1-888-535-6136 y presione “8” para hablar con un asesor de Michigan Stay Well. Asesores disponibles las 24 horas los 7 días de la semana, servicio confidencial y gratuito. Intérpretes de idiomas extranjeros disponibles.

SERVICIOS DE AYUDA TELEFÓNICA DE PARES DE MICHIGAN

Si usted vive con una enfermedad mental grave o problemas de consumo de sustancias y cree que le ayudará a reducir su estrés si habla con alguien que entienda de estos temas, consiga ayuda del **Michigan PEER Warmline**. Llame al 1-888-PEER-753 (888-733-7753). Disponible todos los días de 10 a.m. a 2 a.m.

LÍNEA DE MENSAJES DE TEXTO EN CRISIS DE MICHIGAN

Si está experimentando estrés emocional y ansiedad pero se siente más cómodo enviando mensajes de texto que hablando, obtenga ayuda de la **Línea de mensajes de texto en crisis de Michigan**. Escriba la palabra clave “RECUPERAR” al 741741. Disponible las 24 horas los 7 días de la semana.

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Si está pensando en quitarse la vida, obtenga ayuda de la **Línea nacional de prevención del suicidio**. Llame al 1-800-273-8255, disponible las 24 horas los 7 días de la semana. También puede enviar la palabra clave “HABLAR” al 741741, o visitar el sitio suicidepreventionlifeline.org.

LÍNEA TELEFÓNICA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE SUICIDIOS PARA SORDOS Y PERSONAS CON PROBLEMAS DE AUDICIÓN

Acceda al servicio de retransmisión de video las 24 horas los 7 días de la semana. Llame al 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889).

SERVICIO WEB DE HEADSPACE

Si desea controlar los sentimientos de estrés y ansiedad de la COVID-19 a través de la meditación, el sueño y los ejercicios de movimiento, obtenga ayuda de **Servicio web de Headspace**. Gratuito para todos los habitantes de Michigan (normalmente es un servicio pagado). Visite headspace.com/mi.