***Resiliencia Emocional*KIT DE HERRAMIENTAS PARA INVOLUCRAR TU COMUNIDAD**

La información de Reverdece Tú También, que figura a continuación, fue desarrollada, por puertorriqueños locales, para Puerto Rico por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), después del huracán María. Su objetivo es promover la resistencia emocional proporcionando herramientas para el bienestar de la salud mental en las comunidades de Puerto Rico.

El propósito de esta campaña es crear una analogía entre la naturaleza y los seres humanos, promoviendo que, así como la naturaleza vuelve a florecer, los seres humanos también tienen la capacidad de hacerse más fuertes. Se le exhorta a utilizar la siguiente información para sus propias necesidades.

Aquí podrás ver cómo nació este esfuerzo y le invitamos a que esté pendiente para que conozca la nueva imagen en la que estamos trabajando para la campaña Reverdece Tú También.



**Sobre la Campaña**

Cuando el Huracán María devastó a Puerto Rico en 2017, la tormenta dejó más que destrucción y dolor a su paso. Prácticamente, todos los árboles perdieron sus hojas; el verdor del paisaje, tan característico de la isla se volvió obscuro y marrón. Muchos puertorriqueños tienen esa imagen viva en su mente. Poco a poco, según los arboles recuperaron su fuerza, las hojas brotaron, pero no todas al mismo tiempo. Para comunidades e individuos, esto es muy similar a recuperarse del estrés creado por un desastre. Así como la naturaleza se recupera y reverdece después de un desastre, con el tiempo, nosotros también nos recuperamos.

**Reverdece tú también** es una campaña de servicio público para celebrar la fuerza emocional y actitud de ayuda de los puertorriqueños, que se han tenido que volver todavía más resilientes, después de los terremotos recientes. Los creadores de esta campaña reconocen que, además, Puerto Rico aún se está recuperando del Huracán María y sus secuelas emocionales.

La intención de esta campaña es crear conciencia sobre los recursos y programas dentro de las áreas de la salud conductual destinados a restaurar el bienestar emocional y crear resiliencia en los aspectos personal y comunitario.

La resiliencia es como un músculo, por lo que creemos que mientras más se trabaja en reforzarlo, más fuerza adquiere. Casi todo el mundo puede desarrollar resiliencia; solo conlleva tiempo, enfoque y, en algunos casos, la ayuda de la familia, amigos y recursos comunitarios.

Esta campaña puede ayudar a la gente de Puerto Rico a desarrollar sus músculos de resiliencia de las siguientes maneras:

* Ayudando a la gente a identificar las destrezas de resiliencia que poseen.
* Ayudando a re enmarcar las experiencias del Huracán María. ¿Hubo algunas cosas positivas que surgieron de la experiencia?
* Desarrollando relaciones de cuidado y grupos de apoyo.
* Reducir la ansiedad al forjar y llevar a cabo planes realísticos para el futuro.
* Aumentar la capacidad del manejo de emociones y buscar ayuda, cuando sea necesario.

**¿Cómo puedo ayudar a llevar el mensaje?**

La campaña facilita el que puedas reconocer las herramientas en áreas de salud conductual que están disponibles para que tú y la gente a tu alrededor se vuelvan más resilientes. Esta herramienta está llena de ideas para que puedas llevar el mensaje a tus empleados, auspiciadores y seguidores.

He aquí algunos ejemplos de lo que puedes hacer para llevar el mensaje y ayudarnos a que llegue a cada rincón de Puerto Rico:

* Auspicia y respalda una actividad resiliente.
* Incluye información sobre comportamiento en caso de desastre, en tu periódico escolar o de la compañía.
* Postea sobre resiliencia en tus redes sociales.
* Déjale saber a los medios lo que está haciendo tu organización para crear resiliencia emocional.

**Materiales de Campaña**

Los materiales de campaña están disponibles para las Agencias del Gobierno de Puerto Rico, el sector privado y las organizaciones sin fines de lucro, para usarlos y adecuarlos a sus respectivas audiencias.

* [**Logo**](#Logo)
* [**Contenido en la Internet**](#ContenidoEnLaInternet)
* [**Publicaciones de muestra para contenido de redes sociales**](#PublicacionesDeMuestra)
* [**Hashtags**](#_Hashtags)
* [**Plantilla para comunicado de prensa**](#Plantillaparacomunicadodeprensa)
* [**Mensajes Esenciales**](#MensajesEsenciales)
* [**Recursos adicionales para compartir**](#RecursosAdicionalesParaCompartir)

**Logo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A close up of a logo  Description automatically generated |  |  |
| **Logo- Reverdece tú también Color** |  | **Logo- Reverdece tú también Black and White** |

|  |
| --- |
| [**Contenido en la Internet**](#ContenidoEnLaInternet) |
| [Cuando todas las tormentas se sienten como desastres](#CuandoTodasLas)*: Lidiando con la ansiedad* |
| [¿Qué es PTSD?](#QueEsPTSD) |
| [Cómo manejar tu estrés para desarrollar tu capacidad de resiliencia](#ComoManejarTu)  *Consejos sobre técnicas de respiración y ejercicios de relajación* |
| [Cómo los jóvenes pueden ayudar a sus amistades que pueden estarla pasando mal](#ComoLosJovenes) |
| [Cómo hablar con niños y jóvenes si todavía están teniendo dificultades a causa de un evento traumático](#ComoHablarNino)  *Una guía para Padres, Cuidadores y Maestros* |
| [Datos sobre resiliencia](#DatosSobre) |
| [La preparación incluye la salud emocional](#LaPreparicion) |
| [Lidiando con el estrés despúes de un desastre](#ComoDesastres) |
| [Cómo afrontar las reacciones](#ComoAfrontar)  de estrés traumático y los Síntomas del Trastorno de Estrés post Traumático (PTSD, por sus siglas en inglés) |
| [Reacciones communes luego de un trauma](#ReaccionesComunes) |
| [Trastorno Por Estrés Agudo](#TrastornoPorEstres) |
| [Cómo manejar tu estrés para desarrollar tu capacidad de resiliencia](#ComoManejarTuEstresParaDesarrollar) |
| [Preparación para la salud mental](#PreparacionParaLaSaludMental) |

**Publicaciones de muestra para contenido de redes sociales**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Resiliencia**  Es la capacidad de “salir airoso” de las experiencias difíciles, estresantes o traumáticas.  Desarrollar la resiliencia es un proceso muy individual, ya que todos reaccionamos de forma distinta a las circunstancias que la vida nos presenta.  Desarrolla una estrategia de recuperación de acuerdo con tus necesidades particulares.  Reverdecer es volvernos más resilientes.  Y todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Resiliencia**  Todos pasamos por momentos difíciles.  ¡Cada uno de nosotros!  La resiliencia nos ayuda a adaptarnos y a crecer gracias a las dificultades.  Reverdecer es volvernos más resilientes.  Y todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A close up of text on a white background  Description automatically generated |
| **5 ideas que te ayudarán a desarrollar la resiliencia**  Replantéate la situación.  Desarrolla una rutina para cuidar de ti mismo.  Conecta con otras personas.  Cultiva una visión positiva de ti mismo.  Mantén una perspectiva optimista.  Recuerda que el cambio forma parte de la vida. Como la naturaleza en las estaciones del año, lo que se marchita, siempre vuelve a renacer y a reverdecer.  Reverdecer es volvernos más resilientes.  Y todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Aprende a manejar el estrés efectivamente**  Cierto grado de estrés puede aumentar tu energía y productividad.  Desarrolla destrezas para manejar tu estrés diariamente de manera que te permita ser productivo y evitar la angustia.  Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Técnicas para el Manejo Efectivo del Estrés**   * Movimiento físico * Descansa y duerme lo suficiente * Aliméntate nutritivamente * Administra bien el tiempo * Utiliza técnicas de concentración y relajación * Comparte con familiares y amigos * Busca apoyo espiritual * Realiza actividades al aire libre * Limita el tiempo que dedicas a ver o leer noticias * Búscale el lado positivo y gracioso a la vida, aun en situaciones difíciles * Escucha música, toca algún instrumento, baila y sácate la tensión del cuerpo.   Estamos para ayudarte a reverdecer a tu paso.  Línea PAS de ASSMCA: 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663 | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Técnicas para el manejo efectivo del estrés**  **Practica ejercicios de relajación**  Ejercitarse libera endorfinas y otras hormonas que nos hacen sentir bien. Escoge las actividades que mejor se ajusten a tu nivel físico; aunque no lo parezca, caminar o hacer estiramientos es muy beneficioso para la salud.  **Administra bien el tiempo**  Levántate un poco más temprano por las mañanas. Sal de tu casa con tiempo por si hay tapón o un accidente en la carretera, para que encuentres estacionamiento y puedas llegar temprano. Prepara una lista de cosas por hacer que te sirva de guía para recordar lo que has hecho y lo que aún te falta por hacer.  **Aliméntate saludablemente**  Incluye frutas y ensaladas frescas en tu dieta. Bebe más agua. Consume pan y arroz integral, ya que contienen más nutrientes que la harina refinada. | A close up of text on a white background  Description automatically generated |
| **Comparte con familiares y amigos**  Dedica tiempo a las personas con las que sientes afinidad, respeto y con las que compartes intereses y valores similares.  **Realiza actividades al aire libre**  Ve a la playa, da un paseo por el campo, visita un parque, haz un picnic, acuéstate en una hamaca, camina sin zapatos por la grama, juega bajo de la lluvia, etc.  **Limita el tiempo que dedicas a ver/leer noticias**  Balancea el tiempo que le dedicas a las noticias con entretenimiento liviano que te ayude a relajarte, distraerte y traerte buenos recuerdos.  Si necesitas más ayuda, recuerda que la naturaleza no siempre reverdece por sí sola.  Línea PAS de ASSMCA 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663 | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **El coraje no es el mejor abono para reverdecer**  El coraje es una emoción, es una reacción común que todos sentimos en algún momento. Pero lo importante es cómo respondemos o reaccionamos cuando sentimos coraje.  **Cómo lidiar con el coraje adecuadamente:**  Toma distancia y aléjate de aquello que te provoca coraje.  Haz 10 respiraciones lentas y profundas.  Cuenta lentamente del 10 al 1.  Explora tu cuerpo y relaja las zonas tensas.  Ejercítate (hacer movimientos sencillos, como caminar o estiramientos, también pueden ayudarte.)  Ora o medita  Llama a un amigo o terapeuta para que te brinde apoyo.  Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A close up of text on a white background  Description automatically generated |
| **¿Te sientes triste o irritable?**  Si necesitas a alguien con quien hablar antes de que la tristeza o el coraje se apodere de ti, llámanos. Estamos aquí para darte una mano cuando lo necesites.  Línea PAS de ASSMCA: 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663  Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **¿Tienes problemas para dormir?**  Dormir bien es una buena manera de reverdecer y es esencial para mantener un estilo de vida saludable, ya que beneficia la salud del corazón, el cuerpo, la mente y el espíritu.  **Sugerencias para dormir mejor**   * Evita la nicotina, la cafeína y el alcohol, sobre todo en la tarde y en la noche. * Ejercítate * Apaga el televisor y la computadora una o dos horas antes de dormir. * Evita tomar siestas durante el día. * Trata de acostarte y levantarte siempre a la misma hora. * Tómate un té de tilo o manzanilla. * Establece una rutina relajante antes de acostarte, como leer, escribir un diario o hacer respiraciones profundas.   Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A close up of text on a white background  Description automatically generated |
| **7 claves para motivarte**  Si no sientes ánimo de participar en actividades que solían divertirte, haz un esfuerzo consciente, aunque no sientas deseos. Esto puede mejorar tu estado de ánimo.    Las siguientes claves también pueden ayudarte:    Camina por la playa o el campo.  Lee una revista o un libro de temas livianos.  Escucha música positiva y relajante.  Canta canciones alegres  Practica algún deporte o ejercicio.  Comparte con amigos o seres queridos.  Tómate el tiempo para descubrir cuáles valores, principios y creencias son importantes para ti.    Si necesitas más ayuda, recuerda que la naturaleza no siempre reverdece por sí sola.  Línea PAS de ASSMCA: 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663 | A close up of text on a white background  Description automatically generated |
| **¿Te sientes triste, tienes demasiado estrés o estás pasando por un momento difícil?**  A veces la mejor manera de recuperar el ánimo es conversar con alguien que nos entienda.    Si necesitas un poco más de ayuda, recuerda que la naturaleza no siempre reverdece por sí sola. No hay que sentir vergüenza por necesitar ayuda.    Línea PAS de ASSMCA: 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663 | A screenshot of text  Description automatically generated |
| El **trauma** es una reacción emocional a un suceso o situación abrumadora, amenazante, difícil de manejar y que supera nuestra capacidad para enfrentarlo.  **Las reacciones comunes a un trauma incluyen:**   * Desesperanza * Pesadillas, recuerdos de la situación o “flashbacks” * Sentirse sobresaltado o conmocionado * Dolores inexplicables en el cuerpo * Depresión * Sentirse culpable o irritable   Si experimentas algunos de estos síntomas, habla con alguien de confianza o con tu proveedor de servicios de salud. Recuperarse es un proceso gradual y continuo. Ten paciencia contigo mismo.  Estamos para ayudarte a reverdecer a tu paso.  Línea PAS de ASSMCA: 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663 | A screenshot of text  Description automatically generated |
| Si te sientes triste, tus sentimientos te abruman o tus reacciones al estrés están interfiriendo en tus relaciones, en el trabajo u otras actividades importantes, habla con un consejero o con tu proveedor de servicios de salud.  Estamos para ayudarte a reverdecer a tu paso.  Línea PAS de ASSMCA:1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663 | A screenshot of a cell phone  Description automatically generated |
| Si has pasado por una situación difícil de superar y sientes tristeza profunda, culpa, vergüenza, tienes pensamientos suicidas, coraje, comportamiento agresivo o estás abusando del alcohol o las drogas:  Estamos aquí para ayudarte a reverdecer a tu paso.  Línea PAS de ASSMCA:  1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663 | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Ideas para dar apoyo a nuestros hijos**  **ante eventos estresantes o traumáticos**  Los niños y los jóvenes asimilan y expresan las experiencias estresantes de manera distinta a la de los adultos. Algunos pueden reaccionar de inmediato mientras que otros pueden no mostrar signos de reacción al estrés sino hasta mucho tiempo después.  Es importante brindarles a nuestros hijos el apoyo que necesitan, darles tiempo para que asimilen sus experiencias, conversar con ellos, fomentar su creatividad y animarlos a que se expresen a través del arte.  Nuestros hijos son resilientes y a veces reverdecen mucho más rápido que nosotros.  Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Síntomas de trauma en los niños pequeños**   * Los niños menores de 6 años pueden mostrar los siguientes síntomas de trauma:Volver a chuparse el dedo * Orinarse en la cama * Tener miedo a personas desconocidas, a la oscuridad o a situaciones nuevas * Volverse retraídos * Volverse excesivamente apegados a uno de los padres, cuidador o maestro * Cambios en sus hábitos de comer o dormir * Sentir dolores que no tienen explicación * Comportamiento agresivo o distante * Desobediencia   Estos síntomas pueden durar días o semanas después del suceso. Si algún comportamiento durara más tiempo o apareciera repentinamente más tarde, estos niños podrían necesitar ayuda adicional para superar la crisis.  Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Síntomas de trauma en los niños**  Los síntomas de trauma en niños de 6 a 10 años abarcan:   * Tener miedo de ir a la escuela o separarse de su familia * Dejar de disfrutar con sus amigos * Dificultad para prestar atención en la escuela * Volverse retraídos o agresivos sin un motivo claro * Volver a orinarse en la cama * Requerir más atención de sus padres o cuidadores * Sentirse desanimados   Estos síntomas pueden durar días o semanas después del suceso. Si algún comportamiento durara más tiempo o apareciera repentinamente más tarde, estos niños podrían necesitar ayuda adicional para superar la crisis.  Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Síntomas de trauma en niños y jóvenes**  Los niños y jóvenes de 11 a 19 años que han experimentado situaciones traumáticas pueden presentar los siguientes síntomas:   * Negar sus reacciones ante sí mismos y sus cuidadores guardando silencio o tratando de dar la impresión de que todo está bien. * Comportamiento retraído o de aislamiento. * Quejarse de dolores físicos * Discutir frecuentemente resistiendo toda estructura y autoridad en la casa o escuela. * Comportarse arriesgadamente. * Uso de alcohol o drogas. * Sentirse sin ánimo   Estos síntomas pueden durar días o semanas después del suceso. Pero, si algún comportamiento durara más tiempo o apareciera repentinamente más tarde, estos niños o jóvenes podrían necesitar ayuda adicional para superar la crisis.  Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **Cómo apoyar a nuestros hijos en momentos traumáticos**  **Aquí presentamos algunas ideas:**   * Ayudar a nuestros hijos a expresar sus emociones a través de la conversación, la escritura, el dibujo y el canto. * Aceptar sus sentimientos y expresarles que es normal sentirse triste, molesto o estresado. * Ayudarlos a ver todo lo bueno que puede surgir después de un trauma. * Los niños afrontan mejor los problemas ayudando a los demás. * Darles un buen ejemplo cuidando de nosotros mismos. * Es importante compartir, divertirse y reír con nuestros hijos.   Todos reverdecemos a nuestro propio paso. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **¿CONOCES A ALGUIEN QUE ATRAVIESA UN MOMENTO DIFÍCIL?**  Las siguientes señales te ayudarán a saber si una persona cercana a ti la está pasando mal:   * No tiene deseos de pasar tiempo juntos o de “janguear”. * Su mente parece estar en otro lado. * Está actuando extraño, con ansiedad y se enoja sin razón. * Ve la vida con negatividad. * Comenzó a tomar riesgos tontos e innecesarios. * Ha comenzado a beber o a consumir drogas. * Se está lastimando a sí mismo. * Expresa tristeza y desesperanza.   Pero tú conoces mejor a tu amig@, así que confía en tu instinto. Y si algo parece estar mal, pregúntale. Dale ánimo para que busque ayuda.  Línea PAS de ASSMCA:1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663  Ayudando a otros a reverdecer, reverdecemos nosotros también. | A screenshot of text  Description automatically generated |
| **¿ALGUIEN CERCANO A TI LA ESTÁ PASANDO MAL Y NO SABES QUÉ DECIRLE?**  A veces es duro hablar de sentimientos con nuestras amistades. Para comenzar una conversación, intenta algunas de estas ideas y exprésalas en tus propias palabras:  “¿Todo bien? ¿Hay algo de lo que quieras hablar?"  "Siento que pasa algo. ¿Puedes compartirlo conmigo?"  "Oye, parece que estás frustrado(a) hoy.  Estoy aquí para ti si quieres hablarlo”.  ¿Quieres un abrazo? ¿O hablar?”  "Cuando quieras hablar, estoy aquí para escucharte”.  "No te he escuchado reír desde hace tiempo. ¿Todo bien?"  "Sabes que puedes decirme cualquier cosa. No te voy a juzgar”.  Si algo parece estar mal, pregúntale. Aconséjale que busque ayuda.  Línea PAS de ASSMCA: 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663  Ayudando a otros a reverdecer, reverdecemos nosotros también. | A close up of text on a white background  Description automatically generated |
| **PARA AYUDAR A ALGUIEN, NO NECESITAS SER UN EXPERTO SINO SER UN BUEN AMIGO.**  Estos consejos te ayudarán a comenzar una conversación sobre el estrés o a acompañar a un amigo o ser querido que está pasando por un momento difícil:  Usa un tono informal. Relájate: recuerda que esto es sólo una conversación liviana y no una sesión de terapia.  Escucha. Evita dar consejos o tratar de solucionar sus problemas.  Déjale saber que está bien sentirse cómo se siente. Ponte a su disposición. Conviértete en un verdadero amigo.  Anímalo a hablar con un profesional o un adulto si se está haciendo daño o quiere hacer daño a los demás.  Línea PAS de ASSMCA: 1 800 981-0023  Textea HABLANOS al 787-339-2663  Ayudando a otros a reverdecer, reverdecemos nosotros también. | A close up of text on a white background  Description automatically generated |

# Hashtags

#ReverdeceTuTambien

#PuertoRicoPositivo

**Plantilla para comunicado de prensa**

**(ORGANIZACIÓN) QUE AUSPICIARÁ EL EVENTO, REVERDECE TÚ TAMBIÉN**

*Público invitado a aprender y compartir las recomendaciones para la resiliencia emocional*

(**SAN JUAN,** Puerto Rico) - (SU ORGANIZACIÓN) auspicia un evento comunitario libre de costo, a llevarse a cabo en (LUGAR), el (FECHA). Se le dará la oportunidad a los participantes de compartir cómo han resurgido y se han vuelto más fuertes luego del Huracán María y de los terremotos.

**Reverdece tú también** es una campaña de servicio público, desarrollada para Puerto Rico por el Equipo para la Recuperación del Huracán María del Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos. Dicha campaña fue desarrollada por puertorriqueños involucrados en los esfuerzos de recuperación de salud y servicios sociales federales. La campaña está orientada a promover la resiliencia emocional, proveyendo herramientas para el bienestar de la salud mental.

“La idea detrás del nombre de esta campaña es conectar la similitud entre naturaleza y los individuos”, explica la Capitana Betty Hastings, Coordinadora de Campo de la División de Recuperación del Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos. “Esta es la oportunidad de recordar o descubrir la fuerza que poseemos en nosotros mismos. Así como los árboles y las flores reverdecen y florecen después de periodos de obscuridad, así mismo, nosotros como individuos tenemos la habilidad de renacer.’’

*INCLUYA INFORMACIÓN DE SU EVENTO AQUÍ*

La (ORGANIZACIÓN DE REFERENCIA) auspicia en su página de Internet la herramienta digital, en español. La herramienta es un recurso libre de costo para cualquier persona que esté buscando recursos de salud conductual para ayudar a aquellos que estén lidiando con el impacto de los desastres.

La herramienta digital de participación ofrece ideas prácticas que las personas pueden usar a diario para aumentar la resiliencia emocional. La herramienta está diseñada para promover la resiliencia emocional, e incluye desde ejercicios de respiración hasta ideas para pensar positivamente. Su contenido puede compartirse directamente a través de los medios sociales o personalizarlo a la audiencia que queremos impactar.

Para más información sobre la campaña, por favor visita *(inserte el enlace web aquí).*

**MENSAJES ESENCIALES**

* Es muy fácil sentirse abrumado ante un desastre, la destrucción, las preocupaciones sobre la salud, los problemas en sus relaciones, la familia, y los problemas financieros, de trabajo o escolares.
* Puerto Rico es resiliente.
* La resiliencia es una destreza. Es la habilidad de adaptarse exitosamente a los eventos en la vida.
* Todos pueden desarrollar resiliencia. Solo toma tiempo, enfoque y algunas veces la ayuda de la familia, amigos y la comunidad.
* La resiliencia no significa que no sientas el estrés o la intensidad del evento o el problema. Significa que encontraste una manera eficaz de enfrentarlos. Para algunos toma más tiempo el desarrollar resiliencia.
* Aprender a ver lo positivo en cada situación que experimentes es una forma de demostrar resiliencia.
* Hay recursos de salud conductual, familiares y comunitarios disponibles para ayudar a aumentar tu resiliencia y aprender a ver el lado positivo en cada situación.

**RECURSOS ADICIONALES PARA COMPARTIR**

*Por favor verifica frecuentemente ya que esta sección será revisada continuamente.*

|  |
| --- |
| **Lanzamiento de la nueva aplicación móvil Coach PTSD** |
| La Administración de Veteranos presentó la última versión de PTSD Coach. Es la primera aplicación móvil de la Administración de Veteranos para celulares. Ésta tiene ahora más funciones para ayudar a los veteranos a conocer cuáles son los síntomas después de un trauma para poder controlarlos.    La aplicación se lanzó por primera vez en abril de 2011 y al momento se ha descargado aproximadamente 500 mil veces en más de 115 países. La aplicación está disponible en español gracias a los esfuerzos del equipo que trabaja en la recuperación del huracán María, por parte del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, en Puerto Rico. Los usuarios de la aplicación pueden cambiar el idioma de inglés a español una vez que descarguen el contenido.    Las nuevas características de la aplicación incluyen:   * Más herramientas para ayudar a controlar los síntomas del estrés. * Más información sobre el TEPT y los tratamientos que funcionan. * Gráficas mejoradas para ayudarle a seguir el progreso. * Nuevas formas de personalizar su aplicación con la capacidad de activar o desactivar citas motivacionales diarias, así como un medidor de trauma (distress meter).   La aplicación es gratuita y se puede descargar para iOS y Androide. |

Los siguientes recursos están disponibles en [el Departamento de Asuntos de Veteranos](https://www.ptsd.va.gov/spanish/index.asp) de los EE. UU. - Centro Nacional para el TEPT (*PTSD*)

|  |
| --- |
| **Obteniendo Ayuda para el TEPT**   * [Conceptos Básicos Sobre el TEPT](https://www.ptsd.va.gov/spanish/ptsd_basics_sp.asp)   Averigüe lo básico sobre el TEPT, incluyendo cuán común es y tratamientos efectivos para ello. * [Grupos de apoyo entre compañeros](https://www.ptsd.va.gov/spanish/peer_support_sp.asp)   Describe grupos de apoyo de compañeros y ofrece sugerencias sobre cómo ubicar un grupo para ayudar a las personas diagnosticadas con TEPT o que cuidan a alguien con TEPT. * [Los perros y el TEPT](https://www.ptsd.va.gov/spanish/dogs_ptsd_sp.asp)   Describe a los perros como mascotas, animales de servicio y animales de apoyo emocional y habla de lo que se sabe sobre el papel de los perros en la recuperación del TEPT. * [Práctica de consciencia plena en el tratamiento del estrés traumático](https://www.ptsd.va.gov/spanish/mindfulness_tx_sp.asp)   Analiza las formas en que las prácticas de consciencia plena pueden ser beneficiosas para los sobrevivientes de traumas. |
| Para Familias y Amigos | For Family and Friends  * [Cómo Ayudar a un Familiar que Tiene TEPT](https://www.ptsd.va.gov/spanish/help_family_member_sp.asp)   Formas en que puede ayudar a un ser querido con trastorno de estrés postraumático y las maneras en las que usted puede ayudarse a si mismo. * [Asistencia para Familiares y Amigos](https://www.ptsd.va.gov/spanish/help_family_friend_sp.asp)   Aprenda acerca de los recursos que le ayudarán a cuidar de sí mismo mientras que el apoyo a alguien con trastorno de estrés postraumático. * [Efectos del TEPT en la Familia](https://www.ptsd.va.gov/spanish/effects_ptsd_family_sp.asp)   Reacciones comunes de una familia cuando un integrante tiene TEPT. |
| Descripción general  * [Cómo Afrontar las Reacciones de Estrés Traumático](https://www.ptsd.va.gov/spanish/cope_stress_reactions_sp.asp)  Analiza las maneras activas para afrontar el estrés traumático, con consejos para lidiar con síntomas específicos del TEPT. * [Recordatorios del trauma: aniversarios](https://www.ptsd.va.gov/spanish/anniversary_reactions_sp.asp)   En el aniversario de los eventos traumáticos, algunas personas descubren que sufren un aumento en los recuerdos angustiosos del evento. * [Reacciones Comunes espués del Trauma](https://www.ptsd.va.gov/spanish/common_reactions_sp.asp) |  Luego de estar expuestas a un trauma, la mayoría de las personas experimentan reacciones de estrés. Aquí tiene una descripción de lo síntomas comunes que pueden aparecer. También trataremos algunos problemas comunes. * [Sobrevivientes de trauma muy jóvenes: el papel del apego](https://www.ptsd.va.gov/spanish/young_trauma_survivors_sp.asp)   Habla del trauma en bebés y niños pequeños, con un enfoque especial en el papel del apego del cuidador de niños. * [TEPT en niños y adolescentes](https://www.ptsd.va.gov/spanish/teens_ptsd_sp.asp)   Una visión general de cómo las experiencias traumáticas afectan a niños y adolescentes. Proporciona información sobre el tratamiento. * [Veteranos de edad avanzada y los síntomas del estrés postraumático](https://www.ptsd.va.gov/spanish/aging_veterans_sp.asp) |  Describe cómo los Veteranos mayores pueden desarrollar síntomas más adelante en la vida. Habla de lo que puede ayudar. |
| Ayuda con el desastre  * [Qué Esperar Después de un Desastre](https://www.ptsd.va.gov/spanish/disaster_help_sp.asp) | [What to Expect in the Wake of Disaster](https://www.ptsd.va.gov/understand/types/disaster_help.asp) Los desastres pueden causar una variedad de reacciones en las víctimas directas, el personal de emergencia, así como en el público en general. Hay estrategias que puede usar para sobrellevarlo en el corto y largo plazo, y tratamientos que pueden ayudarle. |

|  |
| --- |
| **Contenido en la Internet** |
| **Cuando todas las tormentas se sienten**  A dos años del paso del Huracán María, todavía muchos de nosotros que vivimos en Puerto Rico, estamos enfrentándonos a los efectos residuales de haber vivido este evento tan significativo en nuestra historia.  Posiblemente te preocupas cuando anuncian muchos días de lluvia ante la posibilidad de inundaciones o deslizamientos de terreno. O maybe es que como todavía no has podido arreglar tu techo o tus ventanas completamente, temes que tus pertenencias se arruinen con la lluvia. Añádele a eso, las presiones del trabajo, las presiones familiares, los tapones y las cuentas a pagar.  Todo ese estrés que sientes se va acumulando poco a poco y se manifiesta de muchas maneras en tu vida diaria – te enojas con facilidad, no tienes deseo de hacer las cosas que antes te interesaban, tienes dolores de estómago o diarrea sin ninguna explicación aparente, sientes hambre constantemente o, por el contrario, se te corta el apetito. A lo mejor tienes dificultad para conciliar el sueño o si logras dormirte, te la pasas despertándote muchas veces en la noche. Todos estos síntomas pueden ser indicativos de que el estrés está dominando nuestra vida.  Cuidar de nuestro bienestar y manejar el estrés adecuadamente nos ayuda a ser personas más fuertes y resilientes - a ser personas que nos adaptamos bien a las adversidades que nos presenta la vida. Y si hay algo que podamos hacer día a día que nos ayude a ser más fuertes emocionalmente, ¿por qué no?  Aquí algunas ideas de cómo podemos aliviar el estrés diariamente. Usa las que mejor te funcionen:   1. El movimiento corporal ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas de estrés adicionales. Haz ejercicio físico una vez al día – como correr, montar bicicleta, hacer una clase de aeróbicos o jugar baloncesto. Si lo prefieres, haz ejercicios sencillos como caminar, estiramientos o la meditación. 2. Respire profundo. La mayoría de las personas se pueden beneficiar haciendo ejercicios de respiración profunda varias veces al día. Respirar profundo puede eliminar el estrés acumulado en su cuerpo o ayudar a calmarlo. Incluso puede ayudar a detener un ataque de pánico. 3. Duerma lo suficiente y descanse a diario. Trata de acostarte a una hora que te permita dormir de 6-8 horas para que puedas recuperar tus energías y ser lo más productivo posible. No esperes a descansar solamente en los fines de semana. 4. Tome mucha agua. El agua es el disolvente por excelencia. Aprende a beber agua durante el día y no esperes a tener sed para ingerirla. Evita tomar bebidas con cafeína o alcohol ya que, si sufres de estrés, sus efectos pueden multiplicarse y resultar perjudicial para tu salud. 5. Practicando algunas de estas técnicas consistentemente, verás cómo los niveles de estrés irán disolviéndose poco a poco. Esos sentimientos provocados por el huracán o cualquier otro evento traumático, se irán poco a poco. 6. Si tú o algún ser querido continúa mostrando indicios de estrés y te preocupa su situación, es posible que desees obtener ayuda adicional. La Línea PAS está disponible las 24 horas del día para darte el apoyo que necesitas – llámalos al 1-800- 981-0023. También puedes comunicarte en español con la Línea de Disaster Distress enviando un mensaje de texto con la palabra HABLANOS al 787-339-2663. 7. Síguenos en Facebook, Twitter o Instagram como #PuertoRicoPositivo donde encontrarás más recursos para liberarte del estrés y vivir una vida con más optimismo y positivismo. Únete a nuestro movimiento....   **Como Desastres: Lidiando Con La Ansiedad**  **RECONOZCA LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS**  **FÍSICOS**  - fatiga  - falta de apetito/ comer en exceso  - dolor de cabeza  - insomnio  **MENTAL**  - dificultad para concentrarse  - ansiedad  - sentimiento de tristeza prolongado  - sentirse agitado/a, frustrado/a  **APOYAR LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA**  **NIÑOS**  - Hable de la experiencia cuando ellos estén listos. Permita que guíen la conversación.  - Asegúrese de que obtengan información precisa proveniente de usted, no de los rumores de los compañeros.  - Limite el uso de la televisión y el acceso al internet a imágenes del desastre.  **ADULTOS MAYORES**  - Arreglos de vivienda inciertos pueden ser una preocupación luego de un desastre. Trabaje con ellos para encontrar una solución respetuosa que tome en consideración sus deseos y habilidades.  - Asegúrese que sus necesidades médicas estén cubiertas.  - Asista con las solicitudes de asistencia por desastre según sea necesario.  **CÓMO OBTENER AYUDA**  HABLE de sus experiencias, sentimientos y frustraciones (Amigos, familia, líderes religiosos, consejero, terapeuta, línea de ayuda).  CREE NUEVAS RUTINAS para ayudar a devolver el sentido de normalidad.  CUÍDESE. Asegúrese de comer y ejercitarse cada vez que pueda.  AYUDE A LOS DEMÁS: Esto le puede ayudar a sentirse menos solo/a y sentir que está haciendo el bien.  LLAME A LA LÍNEA TELEFÓNICA DE LÍNEA PAS e incluso si sólo necesita alguien con quien hablar. Los profesionales pueden conectarle con los servicios que usted necesita, en cualquier momento, 24/7. 800-981-0023.  LLAME: Línea PAS 1-800-981-0023 |
| **¿Qué es PTSD?**  El trastorno de estrés post-traumático (post-traumatic stress disorder o  PTSD, por sus siglas en inglés) es un problema que se desarrolla en  algunas personas que han vivido o presenciado un evento impactante,  atemorizante o peligroso como una guerra, un acto criminal, o un  huracán. Otros eventos, como la muerte repentina e inesperada de un ser  querido, también pueden llevar a un trastorno de estrés post-traumático.  **¿Cuáles son los síntomas de PTSD?**  Es natural sentir miedo durante y después de una situación traumática.  Casi todas las personas experimentan una serie de reacciones luego de un  trauma, pero la mayoría se recuperan de los síntomas iniciales  naturalmente luego de algunas semanas. Cuando los síntomas  permanecen por más de un mes y afectan severamente las relaciones o la  habilidad de trabajar de una persona, puede que esté experimentando  PTSD. Otros síntomas incluyen:   * Sentir que el evento está pasando de nuevo a través de recuerdos   involuntarios repetidos, flashbacks o pesadillas.   * Mantenerse alejado de personas, lugares, actividades u objetos que traen   recuerdos angustiosos   * Negarse a hablar sobre lo que sucedió o cómo se sienten al respecto * Sentirse tenso, enojado o fácilmente sobresaltado, o tener dificultad para   dormir.   * Tener pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre el mundo (es   decir, desesperanza, culpa e impotencia).  El PTSD a menudo ocurre en conjunto con otras condiciones  relacionadas, como la depresión, el uso de sustancias, los problemas de  memoria y otros problemas físicos y de salud.  Los síntomas pueden comenzar en diferentes momentos para diferentes  personas. Muchas personas desarrollan PTSD poco después del trauma y  luego continúan durante meses o incluso años si no se trata.  **¿Cuál es el tratamiento para PTSD?**  Muchas personas con trastorno de estrés postraumático necesitan  tratamiento profesional para recuperarse. Es importante recordar que el  PTSD no es un signo de debilidad. Esa angustia no es culpa de la persona,  y el PTSD es tratable. El tratamiento puede incluir terapia de  conversación, medicamentos o ambos. Las personas con trastorno de  estrés postraumático necesitan consultar a un médico para encontrar el  mejor tratamiento para sus síntomas.  **¿Cómo puedo ayudar a un amigo o un familiar que tiene PTSD?**  Los estudios de investigación muestran que el apoyo de familiares y amigos es parte importante de la recuperación. Si conoce a alguien que pueda estar sufriendo un trastorno de estrés postraumático, puede animarlo a obtener el diagnóstico y el tratamiento correctos. Es posible que necesite ayudar a la persona a hacer una cita y luego visitar al medico juntos. Aliente a la persona a permanecer en tratamiento o busque un tratamiento diferente si los síntomas no empiezan a mejorar después de seis a ocho semanas. Nunca ignore los comentarios sobre la muerte o el deseo de morir.  Para obtener ayuda, comuníquese con el médico de su amigo o familiar, o llame a Línea PAS (Primera Línea de Ayuda Psicosocial en Puerto Rico) al 1-800-981-0023 disponible las 24 horas, los 7 días. Otra opción es llamar a la Línea Nacional de Prevención de Suicidios al 1-888-628-9454, quienes proven apoyo confidencial y gratuito, las 24 horas, los 7 días, a personas en peligro, además de trabajar con la prevención y la diseminación de recursos para afrontar crisis personales o de algún ser querido. Marque 911 en caso de emergencia. |
| **Cómo manejar tu estrés para desarrollar tu capacidad de resiliencia**  *Consejos sobre técnicas de respiración y ejercicios de relajación*  A un año del paso del Huracán María, todavía muchos de nosotros que vivimos en Puerto Rico, estamos enfrentándonos a los efectos residuales de haber vivido este evento tan significativo en nuestra historia.  Posiblemente te preocupas cuando anuncian muchos días de lluvia ante la posibilidad de inundaciones o deslizamientos de terreno. O maybe es que como todavía no has podido arreglar tu techo o tus ventanas completamente, temes que tus pertenencias se arruinen con la lluvia. Añádele a eso, las presiones del trabajo, las presiones familiares, los tapones y las cuentas a pagar.  Todo ese estrés que sientes se va acumulando poco a poco y se manifiesta de muchas maneras en tu vida diaria – te enojas con facilidad, no tienes deseo de hacer las cosas que antes te interesaban, tienes dolores de estómago o diarrea sin ninguna explicación aparente, sientes hambre constantemente o, por el contrario, se te corta el apetito. A lo mejor tienes dificultad para conciliar el sueño o si logras dormirte, te la pasas despertándote muchas veces en la noche. Todos estos síntomas pueden ser indicativos de que el estrés está dominando nuestra vida.  Cuidar de nuestro bienestar y manejar el estrés adecuadamente nos ayuda a ser personas más fuertes y resilientes - a ser personas que nos adaptamos bien a las adversidades que nos presenta la vida. Y si hay algo que podamos hacer día a día que nos ayude a ser más Fuertes emocionalmente, ¿por qué no?  Aquí algunas ideas de cómo podemos aliviar el estrés diariamente. Usa las que mejor te funcionen:   1. El movimiento corporal ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas de estrés   adicionales. Haz ejercicio físico una vez al día – como correr, montar bicicleta, hacer una clase de aeróbicos o jugar baloncesto. Si lo prefieres, haz ejercicios sencillos como caminar, estiramientos la meditación.   1. Respire profundo. La mayoría de las personas se pueden beneficiar haciendo ejercicios de   respiración profunda varias veces al día. Respirar profundo puede eliminar el estrés acumulado en su cuerpo o ayudar a calmarlo. Incluso puede ayudar a detener un ataque de pánico.   1. Duerma lo suficiente y descanse a diario. Trata de acostarte a una hora que te permita dormir de 6-8 horas para que puedas recuperar tus energías y ser lo más productivo posible. No esperes a descansar solamente en los fines de semana. 2. Tome mucha agua. El agua es el disolvente por excelencia. Aprende a beber agua durante el día y no esperes a tener sed para ingerirla. Evita tomar bebidas con cafeína o alcohol ya que, si sufres de estrés, sus efectos pueden multiplicarse y resultar perjudicial para tu salud.   Practicando algunas de estas técnicas consistentemente, verás cómo los niveles de estrés irán disolviéndose poco a poco. Esos sentimientos provocados por el huracán o cualquier otro evento traumático, se irán poco a poco.  Si tú o algún ser querido continúa mostrando indicios de estrés y te preocupa su situación, es posible que desees obtener ayuda adicional. La Línea PAS está disponible las 24 horas del día para darte el apoyo que necesitas – llámalos al 1-800- 981-0023. También puedes comunicarte en español con la Línea de Disaster Distress enviando un mensaje de texto con la palabra HABLANOS al 787-339-2663. |
| **Cómo los jóvenes pueden ayudar a sus amistades que pueden estarla pasando mal**  Los adolescentes y los jóvenes adultos son propensos a desarrollar problemas de salud mental y mucho estrés a causa de sus transiciones de vida - como tener ahora más independencia y responsabilidad al mudarse de casa y al comenzar la universidad o una carrera, o hasta experimentar algun evento devastador como un huracán.  **De hecho,**  • El 50% de todos los casos de enfermedad mental comienzan a los 14 años,  • El 75% comienzan a los 24 años (NAMI).  Los amigos de estos jóvenes adultos a menudo son los primeros en reconocer las señales de que hay algún problema de salud mental o crisis desarrollándose y se estima que el 76% de los jóvenes adultos recurren a un amigo en un momento de crisis para obtener apoyo. (First-Year College Experience Survey: Harris Poll; JED Partnership for Drug-Free Kids, The Jordan Porco Foundation, College Mental Health Study: Stress, Depression, Stigma & Students; mtvU / JED).  **AYUDA PARA JOVENES ADULTOS**  Ese silencio incómodo - el que podrías sentir a menudo, podría ser el momento perfecto para acercarse a un amigo y preguntarle si se siente bien.  Tú eres quien conoces mejor a tu amigo o amiga. Iniciar una conversación ahora puede evitar que algo mucho peor ocurra más adelante.  No importa cómo lo digas ... pero aprovechar ese momento incómodo y hablar de eso podría ser lo que tu amigo o amiga necesita en este momento.  **¿TU AMIGO ATRAVIESA DE UN MOMENTO DIFICIL?**  Hay una serie de señales que debes tener en cuenta. Pero tú conoces mejor a tus amistades, así que confía en tu instinto. Y si algo parece estar mal, pregunta.   * No tienen deseos de pasar tiempo juntos o de “hangear”. * Su mente parece estar en otro lado. * Se sienten tan ansiosos que no pueden relajarse. * Se han vuelto negativos sobre la vida. * Comenzaron a tomar riesgos tontos e innecesarios. * Hablan de sentirse sin esperanza. * Están actuando extraño y se enojan sin ninguna razón. * Están tomando más drogas o bebiendo más. * Se están lastimando a sí mismos.   **¿NO SABES QUÉ DECIR?**   * Trata algunas de estas líneas para comenzar la conversación: * "No te he escuchado reír desde hace tiempo. ¿Todo bien?" * "Estoy preocupado por ti y me gustaría saber qué pasa para poder ayudar.” * "¿Hay algo de lo que quieras hablar?" * "Oye, parece que estás frustrado(a) hoy. Estoy aquí para ti. ¿Quieres un abrazo? ¿O hablar?” * "Hey, ¿Dónde has estado? Te extrañé en la práctica.” * "¿Estás bien? Noté que faltaste a la escuela algunas veces.” * "Siento que pasa algo. ¿Puedes compartirlo conmigo?" * "Tu cara me dice que podrías usar una buena conversación.” * "Sabes que puedes decirme cualquier cosa. No te voy a juzgar.” * "Parece que algo está pasando. ¿Quieres hablar de lo que sea?” * "Escucha, somos amigos, y sólo quiero saber cómo te sientes.” * "Cuando quieras hablar, estoy aquí para escuchar.” * "Sé que la vida puede ser abrumadora a veces. Así que, si necesitas hablar, estoy aquí .” * "¿Hay algo que quieras sacarte del pecho?” * "Tal vez soy yo, pero me preguntaba si estabas bien.” * "He notado que has estado con la depre últimamente. ¿Qué está pasando?" * "Oye, no hemos hablado hace mucho tiempo. ¿Cómo estás?" * "¿Estás bien? No te pareces a ti últimamente.” * "No importa lo que estés pasando, te doy la espalda.”   **NO NECESITAS SER UN EXPERTO. SÓLO SEA UN AMIGO.**  Estos consejos deberían hacer que comenzar una conversación sobre salud mental sea mucho menos incómodo:   * Mantenlo casual. Relájate: piensa que esto es sólo una conversación liviana y no una sesión de terapia. * Escucha. Deja que sean ellos los que tomen la iniciativa. * Evita dar consejos o tratar de solucionar sus problemas. * Déjales saber que está bien sentirse cómo se sienten. * Ponte a su disposición. Sé esa amistad en quien pueden confiar. * Haz preguntas abiertas. Ayúdelos a hablar, y que no sólo contesten "sí" o "no". * Deja que se abran a su propia velocidad. * No pidas respuestas ni los obligues a decir nada para lo que no están listos. * Anímalos a hablar con un experto. * Diles que nunca los juzgarás. * Déjales saber que esto no cambiará cómo te sientes acerca de ellos. * Pregúntales si han visto a un médico.   Mantente en contacto y si quieres hacer más, hay muchas otras formas de ayudar a tu amigo o amiga:  **No te rindas.** Quizás el primer intento no funcionó tan bien o tal vez, no estaban listos para hablar. Muéstrale a tu amigo o amiga que estás ahí siempre. Mantente disponible y en contacto.  **Continúa invitándolos a participar.** Incluso si no aceptan tus invitaciones, es importante seguir extendiéndolas porque, aun así, ayudan. SI rechazan tus invitaciones probablemente no es personal. Déjale saber a tu amigo que estás ahí para ayudarlos.  **Maneje su confianza con cuidado**. Usted puede ser la única persona con quien hablan sobre esto. Muestre que le importa y evite chismear sobre ellos o poner a la gente en su contra.  **Obtenga ayuda.** No tienes que hacer esto por tu cuenta. Si necesitas hablar con alguien, está bien. No tengas miedo de pedirle ayuda a un papá/mamá, maestro, consejero o alguien en quien confíes.  En caso de emergencia: si tú o tu amigo necesitan ayuda urgente, llamen al 911 de inmediato. O incluso, lleva a tu amigo o amiga a la sala de emergencias para recibir ayuda. Si entiendes que es seguro, quédate con tu amigo o encuentra a alguien que pueda quedarse con ellos hasta que llegue ayuda.  En caso de crisis: obtenga asistencia inmediata las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al 1-800-273-8255 o envíe un mensaje de texto con el mensaje SEIZE al 741741. Es gratis. No juzgarán, y todo lo que les diga es confidencial, a menos que sea esencial ponerse en contacto con los servicios de emergencia para que tú o tu amigo estén seguros.  **Dónde Encontrar Ayuda Adicional**  Línea PAS de ASSMCA  1-800-981-0023  Línea en Español de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias Federal (SAMHSA)  1-877-726-4727  Línea de Ayuda en Casos de Desastres  1-800-985-5990, para español marque el #2  Envíe mensaje de texto con la palabra HABLANOS al  787-339-2663  Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio Federal  1-888-628-9454 |
| **Cómo hablar con niños y jóvenes si todavía están teniendo dificultades a causa de un evento traumático**  *Una guía para Padres, Cuidadores y Maestros*  Los niños y los jóvenes pueden enfrentar tensiones emocionales después de un evento traumático o un desastre y ellos reaccionan al trauma de manera diferente que los adultos. Algunos pueden reaccionar de inmediato; otros pueden mostrar signos de que están pasando momentos  difíciles mucho tiempo después. Por esa razón, los adultos no siempre conocen cuándo un niño necesita ayuda para salir adelante.  Posibles reacciones a un desastre o evento traumático:  Niños de 0 a 5 años   * Volver a chuparse el dedo * Orinarse en la cama * Miedo a personas extrañas o monstruos * Estar muy apegados a un padre, cuidador o maestro * Cambios en sus hábitos de comer o dormir * Sentir dolores que no tienen explicación * Comportamiento agresivo o distante * Hiperactividad * Dificultades para hablar * Desobediencia   Niños de 6 – 10 años   * Tener miedo de ir a la escuela * Dejar de disfrutar con sus amigos * Problemas para prestar atención en la escuela * Volverse agresivos sin un motivo claro * Actuar cómo niños menores de su edad y pedirle a sus * padres y cuidadores que los vistan o les den de comer * Solicitar más atención de sus padres o cuidadores   Jóvenes y adolescentes de 11-19 años   * Negar sus reacciones ante sí mismos y sus cuidadores guardando silencio o tratando de dar la impresión que todo está bien. * Quejarse de dolores físicos porque no pueden identificar lo que les está molestando emocionalmente. * Discutir frecuentemente resistiendo toda estructura y autoridad en la casa o escuela * Comportarse arriesgadamente * Uso de alcohol o drogas   Muchas de estas reacciones son comunes y normales cuando los niños y jóvenes enfrentan el estrés justo después de un evento y hasta 4 semanas después del mismo. Pero, si alguno de estos comportamientos dura más tiempo o si aparecen repentinamente más tarde, estos niños pueden necesitar ayuda adicional para superar la crisis.  Qué pueden hacer los adultos para ayudar:   * Ayude a los niños y jóvenes a expresar sus emociones a través de la conversación, escritura, dibujo o el canto. La mayoría de los niños desean hablar acerca del trauma, así que déjelos hacerlo. * Acepte sus sentimientos y dígales que está bien sentirse triste, molesto o estresado. A menudo llorar es una forma de liberar el estrés y el duelo. * Ayúdele a ver lo bueno que puede salir de un trauma. Como las acciones heroicas, familia y amigos que ayudan, ver como comunidades se unen para apoyarse mutuamente. * Los niños pueden sobrellevar mejor un trauma o desastre cuando ayudan otras personas. Pueden escribir cartas afectuosas a quienes hayan resultado lastimados o enviar cartas de agradecimiento a quienes los ayudaron. * Dé el ejemplo de cómo cuidarse a sí mismo. Si usted tiene buena salud física y emocional, puede ayudar efectivamente a quienes están a su cuidado. Demuestre cómo se cuida comiendo saludable, durmiendo lo suficiente, haciendo ejercicio y realizando respiraciones profundas para manejar el estrés.   Si su niño o su familia tienen todavía dificultades para superar un trauma, considere hablar con un profesional de la salud emocional y mental para ayudarle a desarrollar estrategias que se ajusten a su situación específica. Juntos pueden decidir cómo ayudar a todos los miembros de la familia y cómo aprender unos de otros.  Dónde Encontrar Ayuda  Línea PAS de ASSMCA  1-800-981-0023  Línea en Español de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias Federal (SAMHSA)  1-877-726-4727  Línea de Ayuda en Casos de Desastres  1-800-985-5990, para español marque el #2  Envíe mensaje de texto con la palabra HABLANOS al  787-339-2663  Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio Federal  1-888-628-9454 |
| **Datos sobre Resiliencia**  Resiliencia es el proceso de adaptarse a la adversidad, tragedias, amenazas o fuentes de extrema tensión– como son los problemas familiares o amorosos y las preocupaciones financieras o relacionadas al trabajo. Significa la capacidad de “salir airoso” de las experiencias difíciles.  Estudios de la American Psychological Association demuestran que la resiliencia es ordinaria y no extraordinaria. Ellos se refieren a que cualquiera de nosotros podemos desarrollar resiliencia. ¡Cada uno de nosotros!  La resiliencia se debe practicar y ser desarrollada. Es una colección de comportamientos, pensamientos y acciones que todos debemos aprender.  Ser resiliente no significa que no se tienen problemas o tensiones. Es común para una persona que haya sufrido un evento traumático o una gran adversidad que sienta tristeza y dolor emocional.  Desarrollar resiliencia es un proceso muy individual. Las personas reaccionan de manera diferente a los eventos de tensión y traumáticos que la vida les presenta. Debes desarrollar una estrategia de recuperación de acuerdo con tus necesidades particulares.  **5 ideas para desarrollar resiliencia:**  **1. Replantéate las crisis**. No puedes cambiar el hecho de que suceden eventos extremadamente estresantes, pero sí puedes cambiar la forma en que interpretas y respondes a estos eventos.  **2. Aceptar que el cambio es parte de la vida.** Aceptar circunstancias que no se pueden cambiar puede ayudarte a concentrarte en lo que puedes modificar.  **3. Muévete hacia tus objetivos** - Haz algo regularmente - aunque parezca que sólo estás logrando algo muy pequeño - que te permita avanzar hacia tus objetivos. Pregúntate, "¿qué es lo único que sé que puedo lograr hoy que me ayuda a moverme en la dirección que quiero ir?  **4. Cultiva una visión positiva de ti mismo** - Desarrollar confianza en tus capacidades para resolver problemas y confiar en tus instintos ayuda a desarrollar resiliencia.  **5. Busca oportunidades para el autodescubrimiento** - Las personas a menudo aprenden algo sobre sí mismas y pueden descubrir que han crecido en cierto modo gracias a su exposición a la pérdida o el trauma.  Y una última idea ... **Mantén una perspectiva optimista.** Esto te permite tener la expectativa y esperanza de que cosas buenas suceden en tu vida. Intenta visualizar lo que deseas, en lugar de preocuparte por lo que temes.  La clave es identificar estrategias que funcionen bien para ti desarrollando un enfoque personal para fomentar la resiliencia. |
| **La preparación incluye la Salud Emocional** |
| **Cómo Afrontar Las Reacciones**  Cuando los sobrevivientes emprenden una acción directa para afrontar sus reacciones de  estrés, se colocan en una posición de poder. El afrontar de manera activa el trauma te ayudará a sentirte menos indefenso.  **La recuperación…**   * Es una respuesta diaria normal y constante al trauma. * No significa que no tendrás sentimientos negativos cuando pienses en el trauma; sin embargo, este proceso puede resultar en una disminución paulatina de los síntomas que te molestan. * No significa que olvidarás los eventos traumáticos. * Te dará más confianza en que serás capaz de manejar tus sentimientos.   **Acciones positivas de afrontamiento**  Lleva a cabo las siguientes acciones para que reduzcas los síntomas relacionados con el trauma:   * Infórmate sobre qué es el trauma y el trastorno de estrés postraumático (post-traumatic stress disorder o PTSD, por sus siglas en inglés) para que conozcas qué es normal y cuándo pedir ayuda. * Habla y comparte con otras personas; trata de no aislarte. * Si necesitas pedir ayuda, habla con alguien y déjale saber exactamente lo que necesitas. * Realiza actividades como el ejercicio, la relajación muscular, los ejercicios de respiración, la meditación, la natación, el estiramiento, la yoga, la oración, escuchar música, bailar o pasar tiempo cerca de la naturaleza; estas acciones te pueden ayudar a reflexionar, relajarte y afrontar el trauma. * Realizar actividades saludables que disfrutes te puede ayudar a distraerte de tus síntomas, mejorar tu estado de ánimo, limitar el daño causado por el PTSD y reconstruir tu vida.   De Estrés Traumático en Sintomas del PTSD  La capacidad de afrontar el PTSD, como cualquier otra habilidad, mejora con la práctica. El establecer hábitos de manejo y practicarlos fortalecerá tu habilidad de afrontar los síntomas cuando estos se manifiesten. Habla con tu médico si entiendes que tus esfuerzos no surten efecto y los síntomas de PTSD continúan.  **Recuerdos, imágenes o pensamientos angustiosos sobre el trauma**   * Los recuerdos angustiosos son comunes después del trauma. Piensa en que el evento ya ocurrió y que ahora mismo estás a salvo. * Mantén tus ojos abiertos, háblate a ti mismo y oriéntate en el presente. * Llama a alguien en quien confíes o a tu médico y cuéntale lo que te ocurre.   **Sueños y pesadillas relacionadas con el trauma**   * Si te levantas de una pesadilla y sientes pánico, recuerda que estás reaccionado a un sueño y que no hay ningún peligro real inmediato. * Tal vez quieras levantarte de la cama, recuperarte y orientarte respecto al aquí y ahora. * Habla con una persona de confianza o con tu médico sobre tus sueños y pesadillas si entiendes que no te permiten dormir apropiadamente.   **Dificultad para dormir o mantenerte**  **dormido**   * Mantén un horario regular a la hora de ir a dormir. * Evita usar el lugar donde duermes para otra cosa que no sea dormir o tener relaciones sexuales. * Evita el alcohol, el tabaco y la cafeína; estos afectan tu capacidad para dormir. * No te quedes tendido en la cama pensando o preocupándote. Levántate y disfruta de alguna actividad placentera o relajante. Lee un libro que te tranquilice, bebe un vaso de leche tibia o un té de hierbas, o realiza alguna actividad tranquila.   **Sensación repentina de ansiedad o pánico**  Las reacciones de estrés traumático pueden incluir palpitaciones cardiacas fuertes,  aturdimiento o agitación. Si experimentas estas reacciones, recuerda:   * Estas reacciones no son peligrosas. Si ocurren mientras te ejercitas, por ejemplo, es probable que no te preocupen. Pronto pasarán y entonces podrás continuar con lo que estás haciendo.   **Dificultad para mantenerte enfocado**  Date tiempo para concentrarte en tu tarea y toma las cosas con calma.   * Provéete una estructura: planifica tu día, divide las tareas en actividades más pequeñas y prepara listas de las cosas que debes hacer. Escribir las cosas puede ayudarte. * Tener problemas de concentración puede ser un síntoma de depresión. Si consideras que esta puede ser la causa, discútelo con alguien de confianza y/o con tu médico.   **Problemas para sentir o expresar emociones positivas**   * No te sientas culpable por experimentar dificultad para sentir o expresar emociones   positivas; esto es común y no es a propósito.   * Continúa realizando las actividades que disfrutabas antes del trauma o las que disfrutas actualmente; esto puede traerte sensaciones placenteras. * Haz lo necesario para dejarle saber a tus seres queridos que te importan; aunque sea con detalles pequeños como escribirles cartas, regalarles algún detalles o llamarlos para saludar. |
| **Reacciones Comunes Luego De Un Trauma**  Los sobrevivientes de trauma usualmente dicen que están felices de haber sobrevivido, pero puede que, posteriormente, sientan estrés, miedo o coraje. La mayoría de las personas experimentan algún tipo de reacción luego de un trauma y esto no significa que son débiles. Las reacciones de estrés pueden durar varios días o hasta algunas semanas. Para la mayoría, si experimentan algunos síntomas, estos disminuyen con el tiempo.  Un trauma puede ocurrir cuando estás expuesto a un desastre natural, como un huracán, una guerra o alguna otra experiencia negativa. Si entiendes lo que te está sucediendo a ti o a algún conocido, es probable que sientas menos temor y estés más preparado para manejar tus emociones.  Las reacciones a un trauma pueden incluir:  • Desesperanza  • Distanciamiento o apatía  • Estar sobresaltado o conmocionado  • Estar en estado constante de alerta  • Pérdida de intimidad  • Culparse a sí mismo  • Sentirse rechazado o abandonado  • Tener problemas en la escuela o en el trabajo  • Sentirse nervioso, desamparado, temeroso o triste  • No ser capaz de sentir amor o alegría  • Estar molesto o irritado  • Ver el mundo de manera negativa  • Desconfiar de otros o tratar de controlarlos  • Dificultad para concentrarse o tomar decisions  • Pesadillas, memorias perturbadoras o reviviscencias (flashbacks)  • Evitar personas, lugares o cosas relacionadas con el trauma  •Dolor estomacal  •Dificultad para comer  •Sentirse nervioso  •Sudoración excesiva  •Problemas para dormir o sentirse muy cansado  •Palpitaciones aceleradas o respiración agitada  •Dolor de cabeza severo al pensar en el trauma  •Incapacidad para ejercitarse, mantener una dieta balanceada, practicar sexo seguro o mantener un cuidado regular de la salud  • Consumir drogas, fumar, ingerir alcohol o comida en exceso  • Complicaciones de problemas de salud  Si experimentas algunos de estos síntomas, habla con alguien de confianza o con proveedor de servicios de salud. Tus amigos y tu familia pueden ser parte de tu sistema de apoyo personal.  Recuperarse de las reacciones ante un trauma es un proceso continuo y gradual, y los síntomas no se “curan” repentinamente; no obstante, la mayoría de las personas se recuperan de un trauma de manera natural con el pasar del tiempo.  **Problemas comunes que pueden ocurrir luego de un trauma**  Si tus reacciones al estrés se están interponiendo en tus relaciones, trabajo u otras actividades  importantes, debes hablar con un consejero o con tu proveedor de servicios de salud. Existen  varios tratamientos efectivos para esto.  **Trastorno de estrés postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder o PTSD, por sus siglas en inglés)**  El PTSD es una condición que se desarrolla luego de pasar por una situación traumática de vida o muerte. Puede que te refrenes de pensar en el trauma o evites personas y lugares que te recuerden al trauma y hasta te sientas insensibilizado.  **Depresión**  La depresión conlleva sentirte decaído o triste más días de los que te sientes normal. Si estás deprimido, puede que pierdas el interés en las actividades que solías disfrutar o encontrar divertidas, o puedes que te sientas con poca energía o extremadamente cansado. También es posible que te sientas desesperanzado o desesperado y que las cosas no mejorarán. A veces puedes pensar en lastimarte o suicidarte, por lo que buscar ayuda es imperativo.  **Sentimientos de culpa y vergüenza**  A veces puedes culparte a ti mismo cuando tratas de darle sentido a un evento traumático. Puede que te sientas responsable por las cosas malas que ocurrieron o por sobrevivir cuando otros no lhicieron. Puede que te sientas culpable por lo que hiciste y por lo que no. Recuerda, todos tendemos a ser nuestros propios críticos. En muchas ocasiones, la culpa y la vergüenza son injustificadas.  **Pensamientos suicidas**  El trauma y la pérdida pueden llevar a alguien deprimido a considerar lastimarse o suicidarse. Si tú o alguien que conoces tiene pensamientos suicidas, debes hablar de manera directa y abierta sobre esto (no le pondrás la idea en la cabeza). Pide ayuda llamando a la línea de prevención de suicidio al 1-800-273-8255 o visita el siguiente enlace: http://www.suicidepreventionlifeline.org. También puedes llamar a tu médico o al 911.  **Coraje o comportamiento agresivo**  El trauma puede estar conectado con el coraje en muchos sentidos. Luego de un trauma, puedes pensar que lo que te sucedió fue injusto. Puede que no entiendas por qué sucedió el evento ni por qué te pasó a ti. Estos pensamientos pueden provocar sentimientos intensos de ira. Aunque el coraje es un sentimiento natural y saludable, los sentimientos intensos de ira pueden causar problemas con tu familia, amigos o compañeros de trabajo. Si te tornas violento cuando estás enojado, solo harás que la situación empeore. La violencia puede resultar en que alguien salga herido o en consecuencias legales.  **Abuso de drogas y alcohol**  Tomar alcohol en exceso o “automedicarse” es una manera común, aunque malsana, de afrontar los sucesos perturbadores. Quizás pienses que beber en exceso o usar drogas puede adormecerte y ayudarte a lidiar con pensamientos, sentimientos o memorias angustiosas relacionadas con el trauma. Aunque las drogas y el alcohol pueden ofrecerte una solución rápida, pueden tener consecuencias perjudiciales. Busca ayuda profesional si entiendes que tienes algún problema relacionado con el alcohol o uso de drogas. |
| **Trastorno Por Estrés Agudo**  El trastorno por estrés agudo (acute stress disorder o ASD, por sus siglas en inglés) es un trastorno mental que ocurre durante el primer mes que sigue luego de una experiencia traumática. Los síntomas del trastorno por estrés postraumático coinciden con algunos síntomas del trastorno  por estrés postraumático (post-traumatic stress disorder o PTSD, por sus  siglas en inglés). La mayor diferencia reside en que los síntomas del  trastorno por estrés postraumático permanecen durante un mes o más.  Es más probable que una persona con trastorno por estrés agudo, a  diferencia de alguien que padece de trastorno por estrés postraumático,  experimente sentimientos de no saber dónde está, o se sienta como si  estuviese fuera de su propio cuerpo.  Varios factores pueden ponerte en riesgo de desarrollar un trastorno por  estrés agudo luego de experimentar algún trauma, entre ellos:   * Haber experimentado otros eventos traumáticos * Haber sufrido de un trastorno por estrés postraumático * Haber padecido de algún problema de salud mental * La tendencia de experimentar síntomas de no saber dónde está, o sentirse como si estuviese fuera de su propio cuerpo al haber enfrentado un trauma   **Tratamiento para el trastorno por estrés agudo**  El trastorno por estrés agudo puede tratarse con terapia cognitiva conductual (cognitive behavioral therapy o CBT, por sus siglas en inglés), la cual ha demostrado resultados positivos. Varios estudios han demostrado que los sobrevivientes que reciben terapia cognitiva conductual inmediatamente después de pasar por una situación traumática son menos propensos a desarrollar síntomas de trastorno por estrés postraumático en un futuro. Un profesional de salud mental adiestrado en trauma puede juzgar si la terapia cognitive conductual puede ser beneficial para un sobreviviente de trauma. La intervención psicológica breve (psychological debriefing o PD, por sus siglas en inglés) también ha sido utilizada para ayudar luego de algún evento traumático, pero no existen los suficientes estudios para sustentar el éxito de este tratamiento. La intervención psicológica breve no es recomendada para las instancias más severas de un trauma ni para reacciones como trastorno por estrés postraumático. |
| **Cómo manejar tu estrés para desarrollar tu capacidad de resiliencia**  A un año del paso del Huracán María, todavía muchos de nosotros que vivimos en Puerto Rico, estamos enfrentándonos a los efectos residuales de haber vivido este evento tan significativo en nuestra historia.  Posiblemente te preocupas cuando anuncian muchos días de lluvia ante la posibilidad de inundaciones o deslizamientos de terreno. O maybe es que como todavía no has podido arreglar tu techo o tus ventanas completamente, temes que tus pertenencias se arruinen con la lluvia. Añádele a eso, las presiones del trabajo, las presiones familiares, los tapones y las cuentas a pagar.  Todo ese estrés que sientes se va acumulando poco a poco y se manifiesta de muchas maneras en tu vida diaria – te enojas con facilidad, no tienes deseo de hacer las cosas que antes te interesaban, tienes dolores de estómago o diarrea sin ninguna explicación aparente, sientes hambre constantemente o, por el contrario, se te corta el apetito. A lo mejor tienes dificultad para conciliar el sueño o si logras dormirte, te la pasas despertándote muchas veces en la noche. Todos estos síntomas pueden ser indicativos de que el estrés está dominando nuestra vida.  Cuidar de nuestro bienestar y manejar el estrés adecuadamente nos ayuda a ser personas más fuertes y resilientes - a ser personas que nos adaptamos bien a las adversidades que nos presenta la vida. Y si hay algo que podamos hacer día a día que nos ayude a ser más fuertes emocionalmente, ¿por qué no?  Aquí algunas ideas de cómo podemos aliviar el estrés diariamente. Usa las que mejor te funcionen:  1. El movimiento corporal ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas de estrés  adicionales. Haz ejercicio físico una vez al día – como correr, montar bicicleta, hacer una clase de  aeróbicos o jugar baloncesto. Si lo prefieres, haz ejercicios sencillos como caminar, estiramientos  o la meditación.  2. Respire profundo. La mayoría de las personas se pueden beneficiar haciendo ejercicios de  respiración profunda varias veces al día. Respirar profundo puede eliminar el estrés acumulado  en su cuerpo o ayudar a calmarlo. Incluso puede ayudar a detener un ataque de pánico.  3. Duerma lo suficiente y descanse a diario. Trata de acostarte a una hora que te permita dormir de 6-8 horas para que puedas recuperar tus energías y ser lo más productivo posible. No esperes a  descansar solamente en los fines de semana.  4. Tome mucha agua. El agua es el disolvente por excelencia. Aprende a beber agua durante el día  y no esperes a tener sed para ingerirla. Evita tomar bebidas con cafeína o alcohol ya que, si  sufres de estrés, sus efectos pueden multiplicarse y resultar perjudicial para tu salud.  Practicando algunas de estas técnicas consistentemente, verás cómo los niveles de estrés irán  disolviéndose poco a poco. Esos sentimientos provocados por el huracán o cualquier otro evento  traumático, se irán poco a poco.  Si tú o algún ser querido continúa mostrando indicios de estrés y te preocupa su situación, es posible que desees obtener ayuda adicional. La Línea PAS está disponible las 24 horas del día para darte el apoyo que necesitas – llámalos al 1-800- 981-0023. También puedes comunicarte en español con la Línea de Disaster Distress enviando un mensaje de texto con la palabra HABLANOS al 787-339-2663. |
| **Preparación Para La Salud Mental**  Aunque los desastres son impredecibles, hay varias cosas que usted puede hacer para prepararse.  Probablemente haya oído hablar de tener un kit de preparación para desastres con alimentos, agua y otros suministros. ¿Sabía usted que también puede tener un kit de preparación para la salud mental?  **Conozca sus fortalezas y luchas**  Su experiencia durante la reciente tormenta puede enseñarle mucho sobre cómo podría manejar una futura situación. Pregúntese lo siguiente:   * ¿Qué aspectos de la experiencia manejé bien? * ¿Qué cosas no salieron tan bien? * ¿Qué partes de mi experiencia fueron las más estresantes? * ¿Hay cosas que me ayudarían a manejar ese estrés si ocurriera una situación similar? * ¿Qué emociones noté que sentía? (por ejemplo: enojo, miedo, desesperanza, etc.) * ¿Recibiría o buscaría ayuda si estuviera en una situación similar? ¿De dónde? * ¿A quién tengo en mi grupo de apoyo? * ¿Qué dificultades superé? * ¿Cómo superé esas dificultades? * ¿Qué me hace sentir esperanzado durante una situación difícil?   **CONSEJOS**  **Manténgase en contacto con su familia:**  No saber dónde están los miembros de la familia extendida o cómo comunicarse con ellos puede ser estresante. Prepare una libreta de direcciones con nombres, números de teléfono, direcciones, información del lugar donde se encuentran, por ejemplo, hogares de ancianos, guarderías infantiles o centros para adultos, y los números de teléfono de otras personas que puedan proporcionar cuidado a los miembros de la familia. Si es posible, tome una foto de esta información con su teléfono celular.  **Establezca un lugar de encuentro:**  Elabore un plan de desalojo y designe un lugar de encuentro para su familia inmediata en caso de una emergencia. Saber dónde se reencontrarán le brindará tranquilidad.  **Tenga a mano sus medicamentos de salud mental y otros**  **medicamentos:**  Las recomendaciones actuales sugieren que debe tener suficientes  medicamentos para entre tres a seis días para llevar consigo en  una bolsa de plástico en caso de un desastre. Además, tenga una  lista de todos los medicamentos y números de teléfono de  farmacias. Si es posible, tome una foto de la lista con su teléfono  celular.  **Tenga la información de su plan medico:**  Tener la información de su plan médico y/o documentos de identificación personal puede acelerar el proceso de obtener servicios. Si es posible, tome una foto de su tarjeta del plan o de  su póliza médica con su teléfono celular.  **Artículos para el cuidado personal:**  Los libros, diarios, juegos (como dominó, cartas, artículos para  actividades con los niños) y cualquier artículo portátil para  actividades que usted y su familia disfruten pueden ser una  excelente manera de cuidar su salud mental durante un desastre. |