



¿Está preparado emocionalmente para la próxima tormenta?

¿Su botiquín de primeros auxilios para huracanes incluye cómo afrontar problemas de salud mental?



Si usted o sus hijos fueron impactados por el Huracán Harvey, tal vez están experimentando trastorno de estrés postraumático (TEPT). Muchas veces el TEPT es provocado por experiencias sensoriales, incluyendo imágenes, sonidos, o el hecho de estar en un lugar particular. Por ejemplo, para algunas personas, las tormentas o avisos meteorológicos que ocurren durante el verano son eventos que provocan reacciones de estrés postraumático.

Señales de aviso

Miedo súbito y agobiante sin ninguna razón, a veces acompañado por palpitaciones del corazón, incomodidad física y dificultades de respiración.

Cambios drásticos en comportamiento, personalidad o en los hábitos de sueño (por ejemplo despertarse a deshoras y agitado). Cambios de humor severos que causan dificultad en mantener relaciones cercanas.

Regresión emocional a conductas más infantiles que las propias de su edad o pérdida de habilidades anteriormente adquiridas. (chuparse el dedo, orinarse en la cama, mayor dependencia a adultos, hablar como bebe)

Un incremento en sentimientos de inseguridad, injusticia, ansiedad, miedo, enojo, tristeza, desesperanza, y temor de que ocurra otra inundación.

Consejos de preparación



Vigile y limite la exposición de sus hijos a los medios de comunicación.



Motive a sus hijos a expresarse a través del lenguaje, el dibujo o el juego.



Mantenga sus rutinas diarias lo máximo posible



Hable con sus hijos a cerca de sus miedos y dígales que están seguros. Esto les dará más confianza, cercanía y afecto.



Busque apoyo adicional si lo necesita. Está bien pedir ayuda.