

## Quiénes somos:

Somos **Nebraska Fuerte Proyecto de Recuperación**, un programa de ayuda a la comunidad que trabaja con personas, familias y aquellas comunidades que han sufrido el impacto de la pandemia COVID-19 en el estado de Nebraska. Nosotros proporcionamos asesoramiento a la comunidad y formación para ayudar a los residentes de Nebraska a salir adelante en este tiempo tan estresante. El Proyecto está financiado por la Agencia para la Gestión de Emergencias Federales (FEMA) en colaboración con el Centro de Servicios para la Salud Mental, Consumo de Sustancias Controladas y Administración de Servicios de Salud Mental (SAMHSA), La Agencia de Nebraska para la Gestión de Emergencias (NEMA), y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS).

## Qué hacemos:

- Proporcionamos apoyo emocional.
- Ofrecemos información y formación sobre el estrés y mecanismos de gestión del mismo.
- Conectamos a personas con recursos necesarios y con otras personas.
- Les damos una voz a todos los que hablan sobre su historia, cómo reaccionan ante este desastre y cuál es su sistema de apoyo.
- Motivamos a los miembros de la comunidad para que participen activamente en su propia recuperación.



ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

LUNES-VIERNES, DE 8AM A 5PM

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

**1-800-464-0258**

24 HORAS/DÍA, 7 DÍAS/SEMANA

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

**1-888-866-8660**

SÍGANOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

f @NebraskaStrongRecoveryProject

t @NebraskaStrong

# Nebraska Fuerte Proyecto de Recuperación

**El estrés y la angustia son  
sentimientos comunes en el proceso  
de recuperación.**

**No está solo.**



ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

**1-800-464-0258**

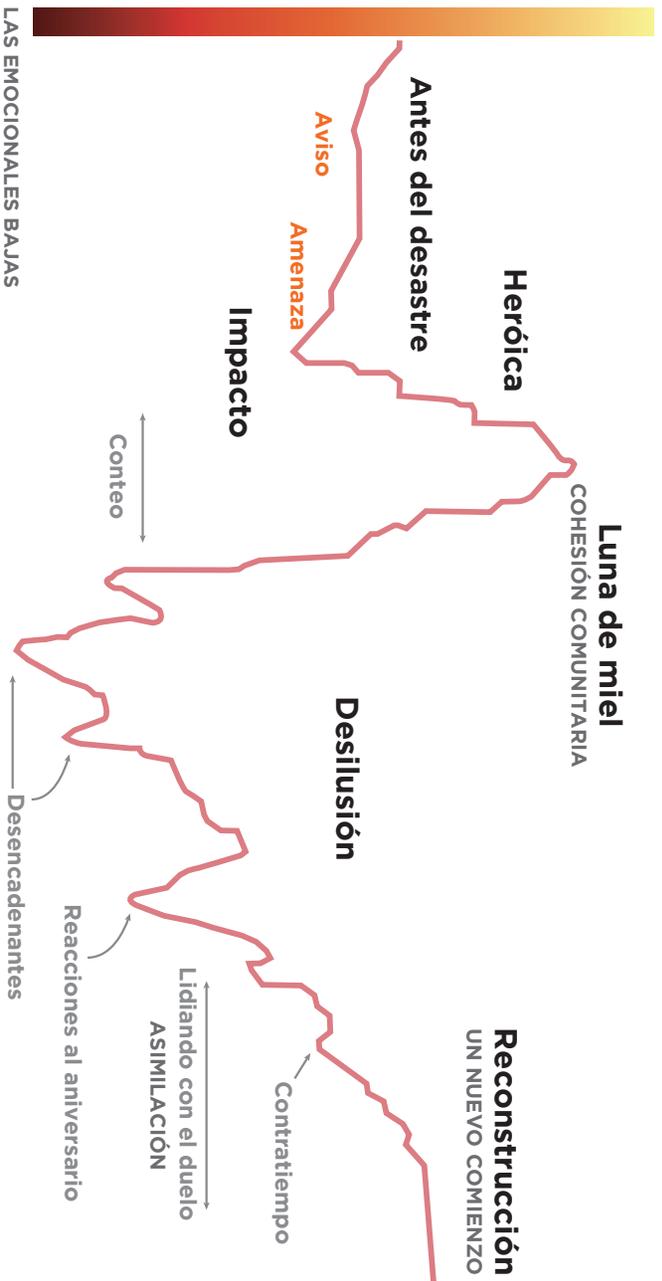
Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

**1-888-866-8660**



# Las fases de un desastre

LAS EMOCIONALES ALTAS



Fuente: Zunini/Myers, publicación del Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters, Departamento de Salud y Servicios Humanos (2000).

Este modelo teórico, desarrollado por Zunin y Myers en California, describe las fases emocionales de la recuperación que muchas comunidades experimentan tras un desastre.

## 1 Antes del desastre

Los desastres pueden causar sentimientos de vulnerabilidad, miedo al futuro, falta de seguridad y pérdida del control. Los desastres pueden causar sentimientos de culpabilidad o de culparse uno mismo por no haber prestado atención a los avisos.

## 2 Fase del impacto

Las reacciones varían desde shock a la histeria. La confusión inicial y la incredulidad están seguidos por la necesidad de supervivencia y de proteger a la familia. Normalmente esta es la fase más corta de las seis que hay.

## 3 Fase heroica

Muchos supervivientes muestran un comportamiento propenso al rescate e inducido por la adrenalina, también muestran mucha actividad. Puede que no puedan valorar adecuadamente los riesgos. También se experimenta un sentimiento de altruismo durante esta fase.

## 4 Fase de luna de miel

Se crean vínculos entre los miembros de la comunidad. La ayuda tras el desastre está disponible. Muchos se sienten optimistas y creen que todo volverá a la normalidad pronto. Esta fase suele ser de corta duración.

## 5 Fase de desilusión

El estrés y la fatiga comienzan a pasar factura. El optimismo se vuelve desánimo. Puede aumentar la necesidad de recurrir a servicios de salud mental y de asistencia con el consumo de sustancias controladas. Una gran parte de la comunidad retoma el ritmo habitual de sus vidas.

## 6 Reconstrucción: un nuevo comienzo

Las personas y la comunidad al completo comienzan a asumir la responsabilidad que tienen de reconstruir sus vidas. Las personas comienzan a adaptarse a las nuevas circunstancias. Comienza a reconocerse las oportunidades de crecimiento.