

# Nebraska Fuerte Proyecto de Recuperación



**Ayuda para usted y  
sus seres queridos**



**NEBRASKA STRONG  
RECOVERY PROJECT**

## Cómo ayudar a los seres queridos?

- **Ayuda para niños**
- **Ayuda para adolescentes**
- **Ayuda para personas de avanzada edad**
- **Reacciones comunes al estrés**
- **Ayuda para usted y sus seres queridos**

## ¿Por qué me siento de esta manera?

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes como un brote de una enfermedad infecciosa que requiere distanciamiento social, cuarentena o aislamiento. Incluso si la enfermedad no le afecta directamente, es probable que su rutina diaria sea diferente debido a las medidas de salud dirigidas en su comunidad.

El agotamiento, el miedo, la ira, el cinismo, la desilusión y la tristeza son reacciones comunes al estrés prolongado. Estas respuestas son normales y apropiadas, pero con el tiempo pueden dar lugar a resultados más negativos.

Consulte a su proveedor de atención médica si tiene signos físicos de estrés para asegurarse de que no sean síntomas de un problema de salud subyacente. Es común que el estrés se manifieste como dolores de cabeza más frecuentes, problemas estomacales o intestinales, resfriados y alergias.

Está viviendo una situación excepcionalmente estresante. Recuerde que estamos todos juntos en esto.

# Cómo ayudar a los seres queridos (y a usted) a lidiar con el estrés del desastre

— NIÑOS —

## AYUDA PARA NIÑOS

### Que esperar

La reacción de un niño al desastre dependerá de muchos factores: la edad del niño, el trauma que ha tenido en el pasado, y la cantidad del desastre que el niño haya visto en persona o en la televisión. Los niños siguen el ejemplo de los adultos que les rodean a la hora de actuar siguiendo las medidas sanitarias que se han impuesto. Sea consciente de cómo su comportamiento afecta al comportamiento y a los miedos de los niños.

La pérdida de confianza en los adultos y el temor a la recurrencia del desastre se observan en niños expuestos a eventos traumáticos. Otras reacciones varían según la edad.

### Niños de 5 años o menos

Las reacciones típicas pueden incluir miedo a la separación de sus padres y a la oscuridad, causar más episodios de llanto, aferrarse a uno de sus progenitores y mostrar comportamientos más infantiles como chuparse el dedo o mojar la cama.

### Niños de 6 a 11 años

Las respuestas comunes pueden incluir abstinencia, comportamiento disruptivo, problemas para prestar atención, evitar la escuela, problemas para dormir, irritabilidad, arrebatos de ira y dolores de estómago.

## Cómo puedes ayudar a los niños:

Los padres y otros adultos pueden ayudar a los niños a salir adelante. Tómese el tiempo para escuchar. No juzgue. Hágales saber a los niños que sus sentimientos son normales y que está bien expresarlos. Asegúrese de que no tienen que ser "fuertes."

### Aquí hay algunas cosas útiles que debe considerar para ayudar a su hijo:

- Restablece las rutinas familiares. Los niños se benefician de las rutinas familiares alrededor de las comidas y las actividades. La hora de dormir debe mantenerse lo más normal posible. Estas rutinas permiten que un niño se sienta más seguro y en control.
- Asegúrele a su hijo con frecuencia que están seguros y juntos.
- Hable con su hijo de sus sentimientos sobre la pandemia. Proporcione al niño información que pueda entender.
- Hable con su hijo sobre lo que está sucediendo en términos que pueda entender.
- Pase más tiempo con su hijo a la hora de acostarse.
- Permita que los niños se aflijan por sus tesoros perdidos (por ejemplo, pérdida de conexiones sociales, ausencia de celebraciones normales o pérdida de seres queridos).
- Trate de pasar tiempo adicional juntos en actividades familiares para comenzar a reemplazar los miedos con recuerdos agradables.
- Asegúrese de tener tiempo para jugar.
- Si su hijo tiene problemas en la escuela, hable con el maestro o consejero para que puedan trabajar juntos.

## Cómo ayudar a los seres queridos (y a usted) a lidiar con el estrés del desastre

### AYUDA PARA ADOLESCENTES

#### Que esperar

La reacción de un adolescente al desastre puede tomar cambios inesperados cuando la necesidad natural de rebelarse se combina con la confusión y la rabia por lo que han sufrido.

La pérdida de confianza en los adultos y el temor continuo son respuestas que se observan en muchos niños y adolescentes expuestos a eventos traumáticos.

Los adolescentes muestran síntomas más parecidos a los de los adultos. Los síntomas pueden incluir flashbacks, pesadillas, depresión, el uso de drogas y/o tener mal comportamiento. También pueden sentirse extremadamente culpables porque creen que pueden haber expuesto a otras personas al virus sin saberlo.

El estrés en los adolescentes puede manifestarse como conductas de riesgo, por ejemplo, conducir rápido o no seguir las medidas de salud indicadas. También puede mostrarse como un rendimiento escolar o laboral deficiente.

## Cómo puedes ayudar a los adolescentes:

Los padres y otros adultos pueden ayudar a los adolescentes a salir adelante. Tómese el tiempo para escuchar. No juzgue. Hágales saber a los adolescentes que sus sentimientos son normales y que está bien expresarlos. Asegúrese de que sepan que no tienen que ser "fuertes."

#### **Aquí hay algunas cosas útiles que debe considerar para ayudar a su hijo:**

- Haga tiempo para estar con su hijo/a adolescente. Comparte las comidas con ellos. Disfruten la compañía del otro. Escúchense uno a otro.
- Permita que los adolescentes vean su vulnerabilidad. Exprese su ansiedad por lo que ha sucedido y reconozca sus temores.
- Trate los conflictos como problemas que pueden resolverse, no como una guerra. Evite prejuzgar, etiquetar o insultar. Concéntrese en el tema en cuestión.
- Trate a los adolescentes con respeto. Elogie y reconozca sus logros.
- Si su adolescente tiene problemas en la escuela, hable con el maestro o consejero escolar para que puedan trabajar juntos para ayudar a su adolescente.
- Converse con su hijo/a adolescente sobre la posibilidad de que exista tensión en las relaciones.

## Cómo ayudar a los seres queridos (y a usted) a lidiar con el estrés del desastre

### AYUDA PARA PERSONAS DE AVANZADA EDAD

#### Qué esperar

Las personas de avanzada edad pueden tener una variedad de reacciones de estrés relacionadas con la pandemia. Es probable que los sentimientos de vulnerabilidad se intensifiquen al mismo tiempo que se aíslan para protegerse. Este aislamiento puede aumentar el estrés y los sentimientos de soledad. Recuerde a los adultos de avanzada edad que está bien pedir apoyo cuando lo necesiten.

#### Las personas mayores pueden tener algunos de estos pensamientos y sentimientos:

- Las pérdidas actuales pueden desencadenar recuerdos o sentimientos asociados con pérdidas anteriores
- Miedo a la dependencia o falta de autosuficiencia
- Estar preocupados por los recursos financieros limitados y del tiempo para reconstruir o comenzar de nuevo
- Miedo a que su salud se deteriore
- Miedo a una disminución de la salud y limitaciones en la movilidad y la capacidad de recuperación

*(continuado en la siguiente pagina)*

## Cómo puedes ayudar a las personas de avanzada edad:

#### Las personas de avanzada edad pueden tener algunos de estos pensamientos y sentimientos:

- Separación y aislamiento de familiares y amigos
- Necesidad de ocultar el impacto total del desastre
- Apatía, indiferencia ante todo
- Confusión y desorientación
- Disminución de la salud física
- No hacer uso de los recursos disponibles
- Aumento del uso de medicamentos

#### Aquí hay algunas cosas a considerar cuando se ayuda a personas de avanzada edad:

- Haga tiempo para estar con sus seres queridos. Inclúyalos en eventos familiares. Hable con ellos acerca de sus sentimientos y preocupaciones. Escuche cuidadosamente.
- Asegúrese de que las necesidades básicas de sus seres queridos están siendo atendidas. Anímelos a pedir ayuda cuando la necesiten. Conéctelos con los recursos.
- Aliente su independencia, pero apóyelos para que hagan aquellas cosas que sí puedan hacer.
- Considere buscar formas de aumentar su conocimiento tecnológico para que puedan conectarse con sus seres queridos de manera virtual.

## Cómo ayudar a los seres queridos (y a usted) a lidiar con el estrés del desastre

### REACCIONES COMUNES AL ESTRÉS

#### Condiciones físicas

Las personas pueden tener problemas físicos diferentes o más intensos.

Las personas pueden:

- Tener el estómago revuelto, comer demasiado o muy poco
- Tener palpitaciones cardíacas, respiración rápida, sudoración o dolor de cabeza intenso
- Tener problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir demasiado
- Estar en guardia y sentirse constantemente alerta
- Estar nervioso y sobresaltarse fácilmente ante ruidos repentinos
- Tener un empeoramiento de los problemas médicos crónicos
- Sentirse agotado

Estos signos físicos de estrés pueden imitar los signos del virus COVID19. Siempre consulte primero con su proveedor de atención médica. Si se descarta la enfermedad, es posible que experimente signos de estrés.

### Reacciones comunes al estrés:

#### Comportamientos

Las personas pueden actuar de manera diferente. Comportamientos comunes incluyen:

- Apartarse de familiares y amigos
- Ser reacios a abandonar su hogar
- Estar irritable o tener arrebatos de ira
- Enojarse o agitarse fácilmente
- Tener dificultad para concentrarse
- Permanecer en el trabajo por más tiempo para evitar lidiar con el estrés del desastre

#### Emociones

Las personas pueden sentir y expresar sus sentimientos sobre el desastre de manera diferente. Pueden sentirse:

- Nerviosos, indefensos, temerosos o enojados
- Desesperanzados por el futuro
- Distantes o desinteresados en los demás
- Insensibles o incapaces de experimentar amor o alegría
- A menudo tener sueños o recuerdos perturbadores
- Aliviados o culpables
- Sorprendidos de lo intensas que son sus emociones
- Agradecidos o más espirituales

## Cómo ayudar a los seres queridos (y a usted) a lidiar con el estrés del desastre

—AYUDA—

### AYUDA PARA USTED Y SUS SERES QUERIDOS

**Aquí hay varias maneras en que puede ayudarse a sí mismo y a otros:**

- Cúidese y anime a otros a cuidarse a sí mismos. Recuerde evitar estar con hambre, aislado, o cansado. Coma bien, duerma lo suficiente y comparta sus pensamientos y sentimientos con las personas que lo rodean. Aprender cómo le hacen frente los demás le ayudará a sentirse menos solo.
- Confíe en el ejercicio regular y las actividades que usted o sus seres queridos disfrutaban para aliviar el estrés y sobrellevar la salud de una manera saludable. Caminar todos los días o controlar el estrés con técnicas de relajación pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente. Haga las cosas que le dan placer, como mirar una película, reunirse con amigos o leer un libro.

## Ayúdense usted mismo y a sus seres queridos:

- **Recuerde que el estrés puede causar problemas físicos.** Puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, empeorar algunas afecciones (como problemas estomacales) y hacer que otras (como la diabetes y la artritis) sean más difíciles de controlar. Por lo tanto, si usted o sus seres queridos están bajo el cuidado de un médico, asegúrese de asistir a sus citas y tomar los medicamentos según lo prescrito.
- **Obtenga ayuda adicional para lidiar con el dolor** si usted o su ser querido se sienten abrumados por las pérdidas causadas por el desastre. Hable con un consejero espiritual o un amigo. Ver a un profesional (consejero, médico) es un signo de fortaleza y puede ser útil.
- **Evite beber alcohol o usar otras sustancias para evadirse de la realidad.** Esto sólo empeorará las cosas a largo plazo. El estrés provocado por desastres puede poner en peligro la recuperación de las personas con problemas de consumo de alcohol o sustancias. Si usted o alguien que ama tiene un problema, este es un buen momento para obtener ayuda.



**NEBRASKA STRONG**  
RECOVERY PROJECT

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**