



**NEBRASKA STRONG**  
RECOVERY PROJECT

## ¿POR QUÉ ME SIENTO DE ESTA MANERA?

La pérdida o daños a su casa, a la propiedad y pertenencias personales han puesto en marcha meses de esfuerzo para la recuperación y reconstrucción.

Mientras que la propiedad física y las pertenencias son preocupaciones que consumen su tiempo y energía, las reacciones emocionales a los desastres a menudo son dejadas de lado o ignoradas.

A medida que sufre estrés por largo tiempo, su salud puede verse afectada negativamente. Son comunes los dolores de cabeza, problemas estomacales o intestinales, resfriados, virus, y un aumento de las alergias que ocurren con más frecuencia.

Condiciones médicas pre-existentes tales como problemas del corazón y presión arterial alta pueden ser agravadas por un estrés prolongado.

Usted ha pasado por una situación excepcionalmente estresante y las reacciones emocionales pueden continuar durante muchos meses después del desastre. Es común que las personas tengan amplias reacciones emocionales ante un desastre.

*Folleto adaptado de Wisconsin Project Recovery - Lutheran Social Services.*



**NEBRASKA STRONG**  
RECOVERY PROJECT

**Nebraska Fuerte: Proyecto de Recuperación**

llame a la línea de ayuda gratuita y confidencial.



El estrés y la angustia son comunes cuando se está recuperando.  
Usted no está solo/a.

# Los Efectos del Estrés Prolongado

## La Cuesta Abajo: Estrés Prolongado

Los desastres naturales suelen causar estrés emocional y físico prolongado. Durante períodos de estrés extremo, las personas experimentan diferentes etapas de emociones. Alarma o shock es a menudo la primera etapa, seguido por resistencia (negación) y luego por agotamiento.

Agotamiento, miedo, enojo, desilusión, cinismo y depresión son comunes. Estas respuestas son normales y apropiadas para algo que se pierde (una casa, una granja, un negocio, un sueño) por un período largo de tiempo.

## Los resultados negativos del estrés prolongado incluyen:

- Dificultad para quedarse o permanecer dormido
- Pesadillas
- Irritabilidad; arrebatos de ira
- Consumo excesivo de alcohol / drogas
- Dificultad para concentrarse
- Preocupación excesiva, hipervigilancia o inquietud extrema
- Revivir el evento
- Sentir culpa y dudar de sí mismo
- Bajar los brazos y sentirse aislado
- Emociones dolorosas repentinas
- Apatía, evitar emociones, actividades y situaciones



# El Poder Curativo del Duelo

## El Camino Cuesta Arriba: Recuperación

Cada persona tiene su propio tiempo individual para el duelo. Algunas personas pueden vivir por el resto de sus vidas enfadadas con la injusticia del desastre. Sin embargo, con apoyo y orientación, la mayoría de las personas son capaces de sobreponerse a estos sentimientos.

Afortunadamente, el duelo puede ser una de las experiencias más curativas que pueden pasar. Las personas pueden aprender valiosas lecciones de la adversidad.



## Las lecciones aprendidas podrían incluir:

- Reformular el significado de la vida y el establecimiento de prioridades; encontrar mayores propósitos, valores y significado a la vida.
- Darse cuenta de la importancia de las relaciones – ayudar a otros puede ser la forma de “devolver” la ayuda recibida durante el desastre.
- El poder positivo de la relación con nuestros vecinos y comunidades.
- Las cualidades de familias fuertes; lo cual incluye compromiso, apreciación, tiempo de comunicación, defensa y bienestar espiritual.

## Esto es lo que puede hacer ahora mismo para asegurarse de que está listo para el camino cuesta arriba!

- Descanse lo suficiente.
- Tome tiempo para usted.
- Converse con alguien si se siente abrumado.

## CUANDO OBTENER AYUDA

Sentimientos de desapego, escape y apatía pueden ser maneras eficaces de conservar la energía emocional y de reagruparse.

Si se convierten en un problema o interfiere con sus actividades diarias, puede ser hora de buscar ayuda.

Consulte a su médico o llame a la línea de ayuda gratuita y confidencial.

**988** SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

**2-1-1**  
Get Connected. Get Help.™