Primeros Auxilios de Salud Mental y Auto-Cuidado Después de un Desastre

El estrés, la preocupación y el miedo son respuestas comunes durante y después de un desastre o una emergencia de salud pública. Preste atención a cómo se siente usted y sus familiares. Siga estos consejos para ayudarse a sí mismo, a sus seres queridos y a las víctimas que está tratando de ayudar al hacer frente a una emergencia.

**Consejos para Primeros Auxilios de Salud Mental**

Proteger primero las necesidades básicas de supervivencia e identificar los recursos disponibles. Si está ayudando a alguien, proporcione información simple y precisa y repita la información tan a menudo como sea necesario.

Todos reaccionaran de manera diferente y sus propios sentimientos cambiarán. Observe y acepte cómo usted y los demás se sienten.

El autocuidado durante una emergencia le ayudará a sentirse mejor a largo plazo y mejorará su habilidad para ayudar a otros. Chequee su preparación para responder antes de ir y entienda la naturaleza de las necesidades solicitadas. Considere su salud física y emocional.

Tenga una presencia compasiva ante una persona afectada por un desastre. Acomode, Consuele y Calme. Anime a las personas a compartir sus pensamientos con alguien de su confianza.

Sea flexible, proporcione apoyo y escuche activamente. No pida información o tenga una agenda.

Ayude a conectar amigos y seres queridos. Mantenga a los niños con sus parientes. Haga preguntas y haga referidos cuando sea necesario.

Aclare la información sobre desastres. Guíe a la persona hacia qué esperar. Anímelos a considerar los retos de la vida como oportunidades.

Trabaje para ayudarlos a regresar a realizar las actividades “normales” de la vida.

Anímelos a mantenerse activos con ejercicio regular y una alimentación sana en la medida que sea posible, evitando alimentos ricos en azúcar procesada.

Mantenga una rutina regular con ciclos de sueño ininterrumpidos

Evite el tabaco, el alcohol y las drogas ilegales que enmascaran el estrés

Tome descansos de las noticias. Puede ser molesto oír hablar de la crisis y ver imágenes repetidamente. Relájese e intente hacer otras actividades que disfrute para volver a su vida normal y vea las noticias para estar actualizado periódicamente entre descansos.

Busque humor en una situación donde pueda.

Aprenda y utilice técnicas de afrontamiento incluyendo respiración y relajación muscular.

Utilice los recursos de apoyo durante una respuesta a emergencias. Hable acerca de sus experiencias. En caso de duda consultar con los supervisores o recursos locales.

**Adaptado de:**

* Tarjeta de Primeros Auxilios Psicológicos
* Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Recursos para Familias.

<https://emergency.cdc.gov/coping/families.asp>

**Presentado por Departamento de Salud de Puerto Rico, Impactivo, y la Red de Aprendizaje en Salud Pública (PHLN, por sus siglas en Inglés)**