



## EMOCIONES Y EVENTOS ATMOSFÉRICOS: ¿Qué hacer antes de un huracán?

El Huracán María en Puerto Rico nos afectó en diversas maneras creando un impacto en nuestras vidas. El escuchar cualquier noticia o aviso de un fenómeno atmosférico crea en nosotros sentimientos de ansiedad, incertidumbre, tristeza, temor y en algunas ocasiones, enojo u otras emociones que pueden resultar difíciles de manejar.

Para sentir que estamos preparados en caso de un evento similar, es importante que realices una evaluación de tu situación actual. De esta manera, podemos identificar nuestros pensamientos y sentimientos para estar preparados ante un nuevo evento.

### Busca ayuda cuando...

- Tengas dificultad para comunicar tus pensamientos
- Presentes dificultad para dormir y concentrarte
- Tengas dificultad para mantener la rutina diaria
- Identifiques un aumento del uso de drogas o alcohol
- Presentes sentimientos de desesperanza, depresión y tristeza
- Te frustres fácilmente y presentes cambios de humor frecuentes
- Tengas dolores de cabeza o problemas estomacales



## PARA CUIDAR NUESTRA SALUD DEBEMOS:

**Mantener la calma** y escuchar solo la información oficial. Cuando nos informamos correctamente podemos planificar, sentirnos tranquilos y seguros.

**Realizar un plan** junto a familiares o personas cercanas: coordinar quien se hará cargo de los niños, los viejos, las mascotas, quién necesita refugio, cómo se comunicarán luego de la emergencia en caso de que no haya acceso telefónico.

**Conocer el plan de emergencias** de su municipio y los servicios comunitarios disponibles.

**Aceptar la ayuda** de otros y ofrecer ayuda a los demás.

**Intente** no permanecer aislado. Al compartir con otros, podemos hablar con los demás acerca de la situación y sus sentimientos.

**Evite el exceso de alcohol y drogas.**

Estos pueden aumentar los sentimientos de ansiedad.

**Identifique actividades** que pueda realizar durante este tipo de eventos para mantenerse ocupado (juegos de mesa, libros u otras actividades recreativas que desee tener accesible). Esto puede ayudar a que los sentimientos de ansiedad disminuyan.



Si presenta las señales discutidas en este boletín, es el momento de buscar ayuda. Hable con un profesional de la salud o visite a un psicólogo o psiquiatra. También puede llamarnos para coordinarle una cita utilizando el número de teléfono que aparece detrás de la tarjeta de su plan o al 787-641-9133. En APS HEALTH le ayudamos a vivir mejor.

Estar prevenidos es la mejor preparación ante la llegada de un fenómeno atmosférico.

## CONTÁCTANOS



787.641.9133



apshealth.com



Facebook.com/apspuertorico