



Consejos para estudiantes universitarios: DESPUÉS DE UN DESASTRE U OTRO TIPO DE TRAUMA

Si has pasado por desastre natural como un huracán o una inundación, o has tenido otro evento traumático como un accidente en automóvil, puede que tengas reacciones angustiantes, como sensación de ansiedad o miedo. También es muy común que pienses sobre el evento ocurrido con frecuencia, incluso si no te viste directamente afectado y especialmente si lo viste en la televisión. No hay reacciones que sean buenas ni malas. La mayoría de las respuestas son solo formas normales de reaccionar ante una situación.

Consejos para enfrentar estas situaciones

- **Habla sobre ello.**

Una de las cosas más útiles que puedes hacer es conectarte con otras personas. No te aisles. Habla con alguien y exprésale tu tristeza, enojo y otras emociones, incluso aunque te resulte difícil iniciar la conversación. Busca a algún compañero que comprenda y acepte tus sentimientos, o busca a algún profesor, consejero o líder espiritual. Llama a tu casa para hablar con tus padres o con quienes cuidan de ti (por ejemplo, tu asistente de residencia, si estás viviendo en un campus). Comparte con ellos tus sentimientos e inquietudes, o visita el Centro de Salud para Estudiantes (Student Health Center) en caso de que tengas alguna inquietud emocional o física.

- **Cuídate.**

Descansa cuando te haga falta. Consume alimentos y refrigerios saludables cuando los tengas a tu alcance, y bebe mucha cantidad de agua.

- **Cálmate.**

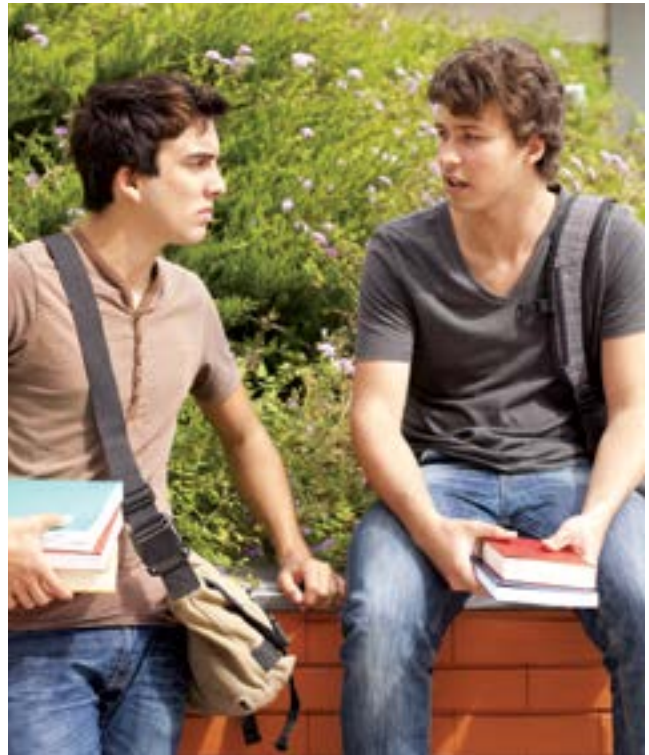
Elimina las hormonas del estrés de tu cuerpo:

- Respirar profundo o respirar de modo que se intensifique la exhalación es realmente muy útil para reducir el estrés.
- La práctica de ejercicios simples, como caminar o elongar suavemente como con la práctica de yoga, ayuda a eliminar el estrés.



- **Tómate un descanso.**
Apaga la radio/televisión.
Suspende los programas de noticias sobre la cobertura del evento o escuchar los informes en la radio.
- **Evita el consumo de alcohol, drogas y tabaco.**
Estas sustancias no te ayudarán a lidiar con el estrés, especialmente después de un evento traumático. En general, solo empeoran las cosas.
- **Retoma tus rutinas diarias.**
Haz las actividades que normalmente harías, incluso si no sientes ganas. Es una buena manera de recobrar el sentido de control y ayudarte a sentir menos ansiedad.
- **Participa en tu comunidad.**
Participar en actividades positivas como las charlas en grupos y las vigilias con velas puede ayudarte a sentir alivio y puede promover tu recuperación. Además, estas actividades ayudan a que te des cuenta que no estás solo. Hacer trabajo como voluntario es una excelente forma de ayudar y puede crear un sentido de conexión y significado. Intenta hacer algo que te gustaría hacer. Por ejemplo, atender líneas directas, distribuir prendas de vestir o unirse a colectas de alimentos.
- **Ayuda a otros.**
Si intentas ayudar a un amigo, asegúrate de escucharlo con atención (por ejemplo, evita revisar tu teléfono celular) para averiguar si tu amigo se encuentra en medio del proceso de recuperación. Otras personas pueden tener diferentes respuestas de las tuyas, por lo tanto, intenta aceptar sus sentimientos. Si estás preocupado por ellos, comunícate con alguno de los recursos que aparecen en este folleto para obtener ayuda.

- **Recuerda.**
Si el trauma fue provocado por un acto violento, es común que te sientas enojado con personas que te causaron un gran dolor. Debes saber que nada bueno puede surgir de más violencia o de actos de odio.



Tendemos a recordar eventos traumáticos como los desastres naturales durante toda la vida, pero el dolor disminuirá con el tiempo y, a pesar de que esto duela, en general nos convierte en personas más fuertes.



Sé honesto contigo mismo y acepta tus sentimientos, incluso si sientes una sensación de incertidumbre. Es posible que las cosas parezcan estar desequilibradas por un tiempo, pero la mayoría de las personas comienzan a sentirse diferente al cabo de una o dos semanas, especialmente si retoman sus rutinas habituales. Piensa sobre las cosas que puedas haber aprendido y que podrían resultarte útiles en el futuro. ¿Crees que esta tragedia te volvió más adaptable o más independiente?

Si continúas sintiendo angustia emocional durante un período de entre 2 y 4 semanas luego de un desastre u otro evento traumático, o si simplemente deseas consultar a un profesional, consulta los **Recursos útiles** que aparecen en la siguiente página para ayudarte o ayudar a alguien que conozcas a recuperarse.

Reacciones comunes de sobrevivientes de desastres y otros eventos traumáticos

- Problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido
- Sensación permanente de cansancio o de falta de energía
- Sensación de tristeza o depresión
- Dolores de estómago o dolores de cabeza
- Sensación de exceso de energía o hiperactividad
- Sensación de mucho enojo o irritabilidad (pelearse con familiares o amigos sin motivo alguno)
- Sensación de insensibilidad (no sentir nada)
- Problemas de concentración en las tareas escolares
- Períodos de confusión
- Consumo de alcohol o drogas ilegales o incluso medicamentos legales para no sentir nada
- Falta completa de apetito o justamente lo opuesto (darse cuenta de estar comiendo mucho)
- Pensamientos acerca de que nadie más siente las mismas reacciones y de que estás solo a la hora de lidiar con tus sentimientos

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)

Número gratuito: 1-800-308-3515

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)

Número gratuito: 1-800-789-2647 (inglés y español)

TDD: 1-866-889-2647

Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

MentalHealth.gov

Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>

MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)

Número gratuito: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);

TDD: 1-800-487-4889

Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

Líneas directas

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Número gratuito: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov>

Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea Nacional de Ayuda en caso de Abuso en Parejas* (National Dating Abuse Helpline)

Número gratuito: 1-866-331-9474 Envía un mensaje de texto con "loveis" al 77054

Línea Nacional de Violencia Doméstica* (National Domestic Violence Hotline)

Número gratuito: 1-800-799-SAFE (7233); TTY: 1-800-787-3224

Oficina para Víctimas de Delitos* (Office of Victims of Crime)

Número gratuito: 1-800-851-3420, o 301-519-5500

TTY: 301-947-8374

Sitio web: <http://www.ojp.usdoj.gov/ovc/ovcres/welcome.html>

La Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto* (Rape, Abuse and Incest National Network, RAINN)

opera la Línea Directa Nacional de Agresión Sexual (National Sexual Assault Hotline), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Número gratuito: 1-800-656-HOPE (1-800-646-4673)

Recursos de salud del comportamiento adicionales

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/traumaJustice>

Se puede acceder a este recurso de salud del comportamiento a través del sitio web de SAMHSA, y luego a través de la selección del enlace relacionado.

Administración para niños y familias (Administration for Children and Families)

Sitio web: <http://www.acf.hhs.gov>

Línea de ayuda para casos de desastre (Disaster Distress Helpline)

TELÉFONO: 1-800-985-5990

WEB: <http://disasterdistress.samhsa.gov>

Envíe un mensaje con el texto:

"Hable con nosotros" al 66746



Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos
(Department of Health and Human Services, HHS).

N.º de publicación SMA-13-4777

(Revisado en 2013)