



CÓMO CUIDAR SU **SALUD EMOCIONAL** LUEGO DE UN EVENTO NATURAL

Los sentimientos de tristeza, estrés, ansiedad y preocupación son reacciones normales luego de un evento natural. Después del paso de un evento, es importante cuidar su salud emocional y la de su familia. Preste atención a cómo se sienten y actúan. Cuidar su salud emocional lo ayudará a tomar decisiones claras para protegerse y proteger a su familia.

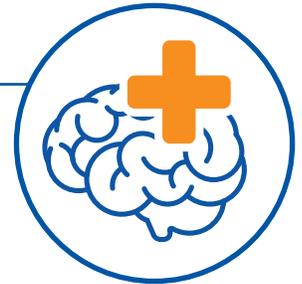
SÍNTOMAS

- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- Cambios en el estado de ánimo, energía y apetito.
- Problemas para dormir o tener pesadillas.
- Dolor de cabeza, dolor corporal o “rash” en la piel.



CÓMO CUIDAR SU SALUD EMOCIONAL

- Coma alimentos saludables y realice actividad física.
- Hable de cómo se siente con un familiar o amigo.
- Descanse lo más que pueda dentro de la situación.
- Haga cosas que lo ayuden a relajarse.
- Evite la exposición excesiva a noticias sobre el evento.



CÓMO CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL DE UN MENOR

- Deje que exprese cómo se siente.
- Hable con el menor sobre lo que está pasando.
- Responda a todas sus preguntas.
- Tenga actividades que puedan ayudarlo a relajarse.
- Dé un buen ejemplo de cómo cuidarse.





Si alguna vez siente que tiene pensamientos que no le permiten realizar sus actividades diarias, puede llamar a la

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS



9-8-8

**LIBRE DE COSTO Y CONFIDENCIAL
24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA.**



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos) Esta llamada es libre de costo.
www.MenonitaVital.com



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:

- <https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>
- <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/documents/children-coping-factsheet-spanish-508.pdf>