

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 sarpullido en la piel



¿CÓMO CUIDAR SU SALUD EMOCIONAL?

- Coma alimentos saludables y realice actividad física.
- Hable con un familiar o amigo sobre cómo se siente.
- Descanse lo más que pueda, dentro de la situación.
- Realice actividades 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.
- Realice actividades que puedan ayudar al menor a relajarse.
- Dé un buen ejemplo de cómo cuidarse.





Si alguna vez siente que tiene pensamientos que no le permiten realizar sus actividades diarias, llame o envíe mensaje de texto a

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

PLAN DE SALUD
MENONITA



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>