

Estrategias Simples para Afrontar las Secuelas de la Tormenta Tropical Ernesto

A raíz de la tormenta tropical Ernesto, muchas personas en Puerto Rico están lidiando con las secuelas emocionales y físicas de otra tormenta devastadora. Para muchos, los recuerdos de huracanes pasados como María y Fiona pueden resurgir, aumentando el estrés de la situación actual. Es comprensible si te sientes ansioso, abrumado o emocionalmente agotado. Nadie espera que estés funcionando al máximo en este momento, y eso está bien. Ante estos desafíos, aquí tienes algunas estrategias simples y comprobadas para ayudarte a sentirte mejor en este momento:

- 1. Bríndate gracia y compasión:** Permítete no estar en tu máximo nivel en este momento. Es completamente válido ir paso a paso.
- 2. Trátate como tratarías a un amigo:** Si un amigo estuviera pasando por esto, probablemente le dirías que sea amable consigo mismo. Extiende esa misma amabilidad hacia ti.
- 3. Practica ejercicios simples de respiración:** Si te sientes atrapado en un ciclo de ansiedad o agotamiento, intenta esto: inhala contando hasta 4, mantén la respiración por 2 y exhala contando hasta 6. Hazlo tres veces seguidas, tan seguido como lo necesites durante el día.
- 4. Comienza tu día con gratitud:** Incluso en momentos difíciles, identificar pequeñas cosas por las que estás agradecido puede cambiar tu perspectiva. Por ejemplo, "Agradezco tener una comida caliente, un techo sobre mi cabeza o a las personas que se preocupan por mí".
- 5. Limita tu exposición a las noticias:** Consumir actualizaciones de los medios constantemente puede aumentar tu estrés. Concédete permiso para desconectarte y enfocarte en lo que tienes directamente frente a ti.
- 6. Mueve tu cuerpo:** Incluso unos pocos saltos o estiramientos cada hora pueden ayudar a liberar la tensión. Manténlo sencillo, pero sigue en movimiento.
- 7. Reconéctate con el agua de manera positiva:** Puede que asocies el agua con destrucción en este momento, pero intenta replantear tu relación con ella. Observa cómo el agua apaga tu sed o limpia tus manos y enfócate en los aspectos positivos que aporta a la vida diaria.
- 8. Termina tu día con un logro:** Reflexiona sobre algo positivo que hiciste hoy, por pequeño que sea. Por ejemplo, "Consolé a un ser querido" o "Ayudé a un vecino."
- 9. Mantén la calma para ser efectivo:** La calma puede ayudarte a pensar y actuar con más eficacia. Encuentra un espacio seguro, estírate cuando puedas e intenta descansar, aunque sea por breves momentos.
- 10. Abraza tu propio estilo de enfrentar las situaciones:** Todos manejan el estrés de manera diferente. Concéntrate en lo que te funciona a ti, sin compararte con los demás ni sentirte presionado a actuar de una manera específica.
- 11. Apóyate en un compañero:** Si es posible, encuentra un compañero con quien puedas comunicarte a diario. El papel del compañero es sencillo: escucharte y apoyarte, sin juzgar.

¿Necesitas más apoyo?

Hay recursos disponibles si te sientes abrumado o necesitas ayuda inmediata. A través de la Administración de Servicios de Salud Mental y Adicción (ASSMCA), la Línea PAS ofrece servicios de intervención en crisis para ayudarte a estabilizarte y apoyarte durante este momento tan disruptivo. Estos servicios te asisten en el proceso de restauración emocional, disminuyendo los efectos de la crisis mientras promueven el crecimiento y desarrollan habilidades para la resiliencia.

Estos servicios están atendidos por un equipo interdisciplinario de profesionales de la salud mental dedicados a apoyarte. Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, no dudes en comunicarte con la Línea PAS, marca 988, o chatea en lineapas.assmca.pr.gov para recibir apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>