

## Lluvias e Inundaciones!



### ¿Qué nos sucede?

#### Reacciones esperables

Luego de vivir una situación estresante como es la salida del agua del cauce del río y en donde se ve afectada la vida diaria, es muy probable vivenciar algunas reacciones.

**a) Reacciones físicas:** Dolor de cabeza, dolor o malestar en la espalda, cuello y hombros, dolor de estómago y/o diarreas. Falta de energía, cansancio, dificultad para quedarte dormido.

**b) Reacciones conductuales:** Pérdida de apetito o ganas de comer más, ganas de fumar más o de beber más alcohol; dificultad para dejar o volver a casa y alejarte de los seres queridos. Tendencia a sobreproteger a niños,

temores a cosas que antes no tenías.

**c) Reacciones emocionales:** Tristeza, rabia, culpa, frustración, confusión, desamparo, desánimo, soledad. Sentirse preocupado y ansioso por el futuro, temor a que vuelva a ocurrir el evento. Estos sentimientos puedes ir y volver cuando tú menos lo esperas.

**d) Reacciones del pensamiento:** Dificultad para concentrarte, no poder dejar de pensar en los acontecimientos, pérdida de memoria en cosas cotidianas. Recordar momentos dolorosos del pasado.

#### Consejos simples

Para ti mismo y los demás en una situación similar.

- No todas las personas reaccionan de la misma forma. La paciencia y la comprensión, es la mejor manera de ayudar.
- Toma medidas para poder descansar, en tu casa o albergue busca espacios y organízate con

tus familiares para poder dormir lo suficiente.

- Aliméntate con comida no perecible e hidrátate con agua mineral embotellada.
- Habla sobre tus pensamientos, sentimientos y reacciones con personas de tu confianza en tu familia y círculo social. Hablar de las cosas triviales del día a día también es importante.
- Alienta a otros y deja que te animen. Esto nos hace sentir acompañados y alivia nuevas reacciones negativas.
- Ten precaución de tomar decisiones importantes si estás muy afectado. Es preferible postergarlas hasta sentirte más sereno(a).
- No uses alcohol para ahogar tus sentimientos. Esto hace que el problema sea mayor y que la vuelta a la normalidad sea mucho más difícil.

## **Cuidado a nuestros niños**

Los niños también se ven afectados por los eventos de riesgo natural, pero lo expresan diferente por eso necesitan un apoyo particular.



- Hablar con ellos sobre lo sucedido, respondiendo a sus preguntas, sin ocultar información, pero siempre acorde a su edad. Es mejor que se enteren de lo sucedido por sus padres o familiares y no por otras personas.
- Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco pero muchas más veces de lo que ha pasado. Es necesario validar lo que los niños sienten y piensan. Hágales saber que sus preguntas y comentarios son importantes.
- Ayúdalos a expresarse. Hay niños que les gusta más hablar sobre lo sucedido, en cambio otros

prefieren expresarse a través de juegos o dibujos. Los puede ayudar invitándolos a dibujar o hacer un relato de lo que vivieron.

Consulta a un profesional de la salud o educación:

- Si crees que necesitas ayuda para ti mismo o ayuda para proteger a tu hijo(a).
- Si notas que tu hijo(a) está muy diferente: agresivo, tímido, dejó de hablar, no puede dormir, se arranca, se asusta demasiado o ha dejado de jugar o comer.

### ***Es importante consultar si...***

- Notas que luego de unos días sigue alterado, irritable, con dificultades de sueño y que esto impide retomar la rutina de la vida.
- Observa que ha habido un aumento en el consumo de alcohol o drogas.
- Sientes o crees que lo que te pasa no es normal. Recuerda viviste una experiencia fuera de lo esperable, por lo que no es raro

que por un par de semanas te sientas y/o actúes un poco diferente.

### ***Datos útiles de cuidado personal e higiene***

- ❖ Consumo de agua potable embotellada.
- ❖ Lavado de manos con jabón o uso de alcohol gel.
- ❖ Uso de paños húmedos desechables.
- ❖ Consumo de alimentos no perecibles.
- ❖ Utiliza guantes gruesos para la remoción del barro y escombros.
- ❖ Evita estar sin zapatos, puedes cortarte.
- ❖ Recuerda mantener la basura en zonas habilitadas para ello.
- ❖ Frete a cualquier síntoma de dolor de estómago e indigestión consulta al médico.
- ❖ No consumas alimentos perecibles, ya que por los corte de luz el cambio de temperatura los daña y puedes intoxicarte.