

A Guide For Older Adults

Senior citizens today are a sturdy, reliable generation. We have proven time and again our ability to survive everything from the Great Depression to world wars and the threat of nuclear holocaust. We are proud, tough and resilient.

However, when disaster strikes, we may find that we suddenly feel terrified...alone...and overwhelmingly vulnerable. These feelings of helplessness may frighten us even more.

Coping with personal trauma is a process that each person moves through differently. It helps to know that what we are feeling and the way we are behaving is quite normal under the circumstances. As we learn to understand what is happening to us, we can regain power over our lives and begin to heal.

- ☐ Physical reactions to a disaster are normal.
- ☐ Acknowledging our feelings helps us recover.
- ☐ Asking for what we need can help heal us.
- ☐ Focusing on our strengths and abilities will help.
- ☐ Accepting help from community programs is healthy.
- ☐ We each heal at our own pace.
- ☐ We each have different needs and different ways to cope.

It is important for older adults recovering from a disaster to talk about their feelings. Sharing their experiences with other disaster victims can help them to understand they are not alone. Also, becoming involved in the disaster recovery process and helping others to heal can be beneficial to the older adults own recovery. Older adults should be encouraged to ask for any type of help needed, such as financial, emotional, and medical assistance. Seeking assistance is a step toward recovery and independence. Older adults are a generation of survivors and with the proper support will become even stronger and more capable of facing future challenges.

Una Guia Para Adultos Mayores

Los ciudananos ancianos hoy son una generacion firme y de confianza. Nosotros hemos provado tiempo y tiempo otra vez nuestra habilidad para sobrevivir todo, desde la Gran Depresion, a guerras mundiales y la amenaza de destruccion completa nuclear. Somos orgullosos, fuertes, y flexible.

Como sea, cuando hay un desastre, podemos encontrar que de pronto los sentimos atterrorizados...solos...y sobremente vulnerable. Estos sentimientos de desperamiento pueden hasta asustarlos mas.

Enfrentando trauma personal es un proceso que cada persona aprocha diferentemente. Ayuda a saber que lo que estamos sintiendo y como nos comportamos es normal bajo las circunstancias. Cuando empezamos a aprender lo que nos esta ocurriendo a nosotros podemos recobrar poder sobre nuestras vidas y empezar a sanar.

- ❑ Reacciones fisicas a un desastre es normal.
- ❑ Admitir nuestros sentimientos nos ayuda a recuperar.
- ❑ Preguntar por lo que necesitamos nos ayuda a curar.
- ❑ Enfocando en nuestras fuerzas y habilidades los va a ayudar.
- ❑ Aceptando ayuda de programas de la comunidad es saludable.
- ❑ Cada uno de nosotros remedia a su propio paso.
- ❑ Cada uno de nosotros tiene diferente necesidades y diferente maneras en que arreglarse.

Es importante para adultos mayores que hablen de sus emociones cuando estan recuperando de un desastre. Compartiendo sus experiencias con otras victimas de desastre puede ayudarle a comprender que usted no esta solo. Tambien, estar involucrado en la asistencia de otros es benefical para el recuperamiento de adultos mayores. Los ancianos deben de ser animados a solicitar cualquier ayuda necesaria como financiera, emocional, y asistencia medica. Buscando asistencia es un paso hacia el recuperamiento y independecia. Adultos mayores son una generacion de sobrevivientes y con el soporte apropiado pueden hacerse mas fuerte y mas capaz de enfrentar desafios en el futuro.