

# El Impacto de Largo Plazo de un Evento Traumático: Que Se Puede Expectar En Su Vida Personal, Familiar, en el Trabajo, y Su Vida Financial

El impacto de un desastre o evento traumático va mas lejos que la devastación y destrucción inmediatamente. Igual que se necesita tiempo para arreglar edificios, también se necesita tiempo para lastimar y reconstruir nuestras vidas. La vida talvez no retorne a normal por meses, o hasta anos, después de un desastre o evento traumático. Pueden haber cambios en las condiciones de la vida que causan cambios en actividades de día a día, poniendo peso en relaciones, cambios en expectativas, y cambios en responsabilidades. Estas disrupciones en relaciones, papeles, y rutinas pueden hacer la vida desconocida y sin pronósticos.

Un desastre o evento traumático puede tener efectos largos en varias arias mayores de nuestras vidas, haciendo la reconstrucción de nuestras vidas emocionales muy difícil. De todos modos, hay veces que solo sabiendo lo que puede pasar ayuda la transición devuelta a nuestra vida normal. Así que cuando usted y su familia empiecen a reconstruir sus vidas, usted puede enfrentar una o todas de las situaciones siguiente:

## **Inciertdades Personal**

- Sienterdose mentalmente cansado y físicamente cansado es normal.
- El perdido de la casa, negocio, o ingresos puede resultar en el perdido de estima.
- Problemas emocionales que no son resueltos o problemas anteriores y perdidas anteriores pueden volver.
- Los aniversarios de desastres o eventos traumáticos los recuerdan de nuestras perdidas. Esta reacción pueden ser activadas el día del evento cada mes y puede ser especialmente fuerte en el aniversario de un ano.

## **Cambios en las Relaciones Familiares**

- Relaciones pueden sentirse mas tensas que antes cuando las emociones de todos están mas cerca de la superficie y conflictos entre parejas y otros miembros de la familia pueden aumentar.
- Cuando los hogares son destruidos o danado, familias talvez necesitan un lugar temporario para vivir o quedarse con familiares y amigos, donde hay poco espacio y mas tension.
- Miembros de la familia o amigos pueden ser forsados a moverse de la aria, perturbando relaciones y sistemas de soporte.
- Los padres pueden no ser disponibles físicamente o mentalmente a los ninos después de un desastre o evento traumatico porque van a estar ocupados con la limpieza, preocupados, destraidos, o estar tensos sobre las dificultades del evento.

- Los padres se pueden volver sobre protectivos de los niños y preocupados con la seguridad de los niños.
- Los niños pueden ser espectados a ser más adultos, cuidando sus hermanos y ayudando con la limpieza, dejándolos con menos tiempo para estar con amigos o participar en actividades rutinarias, como campo de verano.

### **Disrupciones en el Trabajo**

- La fatiga y tensión elevada de preocupación con problemas personales pueden resultar en función pobre en el trabajo.
- Conflictos con los compañeros del trabajo pueden incrementar, debido a la tensión elevada.
- Negocios pueden ser forçados a despedir los trabajadores, o las horas y el pago pueden ser cortados.
- Ingresos reducidos pueden requerir un segundo trabajo.
- El viaje diario puede ser disruptado por caso de la pérdida de un carro o construcción de las carreteras.

### **Preocupaciones Financieras**

- Esos que experimentan disrupciones en el trabajo tal vez no puedan volver al nivel de vida que tenían antes, y tal vez se encuentren en problemas financieros.
- Solicitar ayuda financiera