

# Después de un Desastre: Lo Que Pueden Hacer Los Adolescentes

---

**Nota:** La información es basada de un folleto creado por Proyecto Heartland – Un proyecto del Departamento de Salud Mental y Servicios del Abuso de Substancias de Oklahoma en respuesta al bombo de 1995 del edificio federal Murrah en Oklahoma City. Proyecto Heartland fue creado con fondos de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias en consultación con el Centro Federal para Servicios de la Salud Mental.

- ❑ Sea o no directamente afectado usted por un desastre o evento violento, es normal sentirse ansioso de su propia protección, imaginarse el evento en su mente, y preguntar como usted podría reaccionar en una emergencia.
- ❑ Gente reacciona diferentemente a trauma. Unas personas se ponen irritable y deprimidas, otros pierden sueño o tiene pesadillas, otros niegan sus sentimientos o simplemente “olvidan” el evento turbado.
- ❑ Se puede sentir mejor fingiendo que el evento nunca paso, pero en el futuro es mejor ser honesto de sus emociones y reconocer el sentido de pérdida y incertidumbre.
- ❑ Es importante realizar que las cosas están desbalanceadas por ahora pero van a regresar a normal.
- ❑ Es importante hablar con alguien de su pérdida, enojo, o otras emociones, lo más difícil es empezar a hablar.
- ❑ Usted talvez se sienta mas a gusto hablando con los maestros, consejeros, o alguien de la iglesia. La cosa más importante es que tenga una persona en que usted puede dar confianza de sus emociones y pensamiento.
- ❑ Es común tratar de atacar las personas de los han causado dolor intenso. Este deseo viene de nuestro enojo en parte de las victimas inocentes. Tenemos que entender que es inútil responder con mas violencia. Nada bueno es hecho con palabras o acciones de odio.
- ❑ Usted siempre se va a recordar el evento, las emociones de dolor van a decrecer con tiempo, y usted va a entender que con tragedias usted se hace mas fuerte, más adaptable, y más seguro de usted.