

Incendios Salvajes: Proteja Su Bienestar Emocional

Después de un desastre, como un incendio salvaje, es posible que se sienta triste, enojado, culpable o entumecido. Puede tener problemas en dormir, vigilar constantemente para ver si hay peligro o estar nervioso, irritable o enojado. El contacto con ciertas personas, visiones o sonidos puede traerle malos recuerdos o una abrumadora sensación de pesar. Todas estas son reacciones normales al estrés, la ansiedad y el miedo durante desastres. Aquí hay unas estrategias de adaptación que le pueden ayudar en su recuperación:

1. Maneje su Estrés

- Manténgase informado. Consulte fuentes confiables para la última información sobre la situación. Límitese ser expuesto a los medios.
- Coma saludablemente, manténgase hidratado y trate de dormir adecuadamente.
- Manténgase activo.
- Haga tiempo para la recreación y la relajación.

2. Prepárese Usted y Su Familia

- Asista a juntas comunitarias para obtener recursos/información.
- Deles a sus hijos información sobre el incidente adecuada según su edad.
- Familiarizarse con los recursos locales de salud médica y mental.
- Conozca cómo y dónde se comunicará y reunirá con sus seres queridos.
- ¡Mantenga la calma! Los niños miran hacia usted para interpretar eventos confusos.

3. Conéctese Con Su Comunidad

- Manténgase en contacto con familia y amigos.
- Únase a un grupo comunitario o religioso.
- Acepte ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y miembros del clero.
- Ayude a vecinos y amigos con necesidades especiales.

4. Ayude

- Participe en el proceso de recuperación. Ayudar al prójimo sanar puede ser beneficioso para su propia recuperación.
- Ayude con la limpieza y reparaciones de la comunidad si no hay peligro en hacerlo.
- Averigüe que se necesita hacer y cómo puede ayudar.
- Exprese sus emociones.

5. Busque ayuda profesional si está luchando con

- La gestión de sus sentimientos.
- Completando las tareas diarias.
- Relaciones Interpersonales.
- Realizando sus deberes laborales.

Si usted o un ser querido está teniendo dificultades para sobrellevar la situación considere buscar ayuda profesional



¡Sea Proactivo!

1. Prepárese usted y a su familia para emergencias.
2. Establezca redes de apoyo social.
3. Ayuda a los necesitados siendo voluntario y donando su tiempo y recursos a organizaciones de caridad confiables.
4. Mantenga una actitud y perspectiva positiva.

Resources

**Los Angeles County
Department of Mental Health
Access Center 24/7 Helpline
(800) 854-7771**

**Center for Disease Control and
Prevention**

<https://www.cdc.gov/wildfires/about/index.html>

**Los Angeles County
Department of Public Health:**
<http://publichealth.lacounty.gov/prp/media/index.htm>