

■ ISAÍAS 43:2-5

Reacciones comunes después de un desastre

- Revivir el evento
- · Evitar los recuerdos del evento
- Estar siempre alerta

Por ejemplo:

- Tener pesadillas y recuerdos del evento
- Tener dolores de cabeza o de estómago
- Perder el sueño o el apetito
- Sentirse ansioso, tembloroso o agotado
- · Estar confundido, abrumado o irritable
- Culparse a si mismo de lo sucedido
- Querer pasar mucho tiempo a solas
- Tratar de evadir sus sentimientos (por medio de alcohol, drogas, trabajo, comida)
- · Tener accidentes

¿Qué puede hacer para recuperarse?

- Cuide su cuerpo (aliméntese, haga ejercicio y duerma bien).
- Restablezca la rutina diaria, especialmente con los niños, para reducir el sentido de caos.
- Pase el tiempo con personas optimistas, aun cuando desea estar a solas.
- Exprese sus sentimientos: hable con otros, dibuje, o escribe un lamento.
- Cante o escuche música para relajarse.
- Ría cuando pueda; llore si lo necesita.
- Practique la respiración desde el diafragma y relaje el cuerpo completo.
- Pida y acepte la ayuda de otros.
- Termine las cosas que empiece para reestablecer el sentido de control y orden.
- · Evite tomar decisiones importantes.



Un recurso de Más allá del desastre del Trauma Healing Institute. © 2020 American Bible Society.
Versículos adaptados de Isaías 43:2-5 (TLA) © Sociedades Biblicas Unidas, 2000. Imagen de Makoto Fujimura, Walking on Water-Azurite, usado bajo licencia





- Revivir el evento
- · Evitar los recuerdos del evento
- Estar siempre alerta

Por ejemplo:

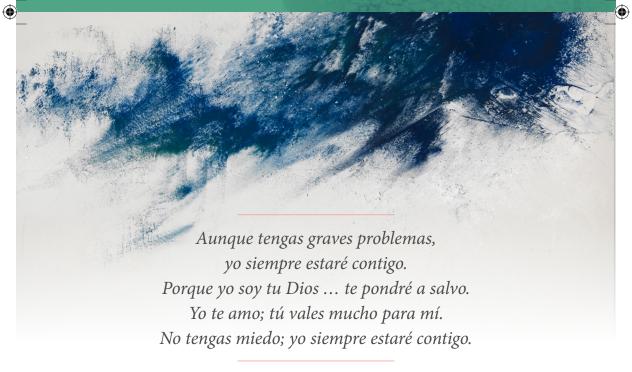
- Tener pesadillas y recuerdos del evento
- Tener dolores de cabeza o de estómago
- · Perder el sueño o el apetito
- Sentirse ansioso, tembloroso o agotado
- · Estar confundido, abrumado o irritable
- Culparse a si mismo de lo sucedido
- · Querer pasar mucho tiempo a solas
- Tratar de evadir sus sentimientos (por medio de alcohol, drogas, trabajo, comida)
- · Tener accidentes

¿Qué puede hacer para recuperarse?

- Cuide su cuerpo (aliméntese, haga ejercicio y duerma bien).
- Restablezca la rutina diaria, especialmente con los niños, para reducir el sentido de caos.
- Pase el tiempo con personas optimistas, aun cuando desea estar a solas.
- Exprese sus sentimientos: hable con otros, dibuje, o escribe un lamento.
- Cante o escuche música para relajarse.
- Ría cuando pueda; llore si lo necesita.
- Practique la respiración desde el diafragma y relaje el cuerpo completo.
- Pida y acepte la ayuda de otros.
- Termine las cosas que empiece para reestablecer el sentido de control y orden.
- · Evite tomar decisiones importantes.



Un recurso de *Más allá del desastr*e del Trauma Healing Institute. © 2020 American Bible Society. Versículos adantados de Isaías 43:2-5 (TLA) © Sociedades Biblicas Unidas, 2000. Imagen de Makoto Fujimura, *Walking on Water-Azurite,* usado bajo licencia.



■ ISAÍAS 43:2-5

