

Buscar fuerzas

Cuidarse a usted y a su familia durante y después de un desastre natural o crisis

Cuando se cuida a sí mismo, usted puede cuidar consolar y proteger a sus niños, y los pequeños aprenden lecciones de por vida al observar cómo sus padres se cuidan y desarrollan su propia resiliencia.

En los peores momentos iniciales

- **“Busque en profundidad”** para encontrar lo mejor y más fuerte de sí. Esto lo mantendrá firme y le recordará que sí puede manejar la situación frente a sus niños pequeños.
- **Recuerde** tomar agua (si está limpia y es potable) para que pueda pensar con claridad y funcionar lo mejor posible.
- **Identifique** los primeros auxilios y los asistentes, y busque información sobre todos los recursos de ayuda disponibles.
- **Concéntrese** en lograr una meta pequeña y que sea alcanzable, como comer una comida caliente o ducharse lo antes posible, en vez de enfocarse en cosas que estén fuera de su control.
- **Reconozca** que somos más fuertes juntos. Si está rodeado de gente que no conoce (o si no conoce a sus vecinos), preséntese (como en el caso de padres con niños de la misma edad que los suyos) y busquen maneras de ayudarse.
- **Sea paciente** consigo mismo al empezar a manejar la situación. Curarse toma tiempo.
- **Ayude** a otros y dé servicio a la comunidad, incluso de maneras sencillas, y también cuando usted mismo necesita ayuda, puede hacer una gran diferencia en cómo se está sintiendo.

Cuando empiece la recuperación:

- **Fíjese** y concéntrese en cualquier mejora que pueda hacer en su entorno, por pequeña que sea. Si no ve ninguna de inmediato, investigue o pida ideas de otras personas.
- **Recuérdese** que esta situación (y cómo se siente en este momento) no va a durar para siempre.
- **Recuerde** que esta experiencia puede fortalecerlo a usted y a su familia. Explíquese lo a sus niños.
- **Busque** consuelo para usted mismo y para sus niños de la manera que sea, tal como cantando una canción favorita o envolviéndose en frazadas.
- **Cúidese.** Hasta el punto que sea posible: comiendo bien, durmiendo, tomando un descanso, y de ser posible, haga una lista de música que le inspira para seguir adelante.
- **Converse** con otros padres y cuidadores sobre sus experiencias, preocupaciones, desafíos (¡y éxitos!) en esta situación. Busque maneras en que pueden apoyarse.
- **Empiece** a buscar ayuda del personal de rescate, amigos, o familiares que saben escuchar bien. Aproveche todos los recursos disponibles como médicos y consejeros.

