

## Numeros de Telefonos Importantes

La Cruz  
Roja Americana \_\_\_\_\_ Num. de Telefono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Num. de Telefono \_\_\_\_\_



ARC 1367S  
October 2001

# ¿CÓMO MANEJO



# MIS SENTIMIENTOS?



Las catástrofes cambian nuestra realidad de una manera abrupta. Después de los ataques al World Trade Center y al Pentágono, la realidad de miles y miles de personas ahora incluye la pérdida de seres queridos, esposos y esposas, compañeros y compañeras, hijos y otros familiares, amigos y vecinos.

Para los millones de personas conectadas a esta tragedia sólo a través de los medios de comunicación, esto significa la pérdida del sentido de seguridad e invulnerabilidad. Para personas que han vivido durante operaciones militares, el bombardeo en la ciudad de Oklahoma y el primer atentado al World Trade Center, este evento reaviva recuerdos y emociones que creían resueltos.

La información que sigue a continuación ha sido preparada para ayudarle a reconocer las emociones, sentimientos y síntomas físicos que usted puede estar experimentando, y para ofrecerle algunas ideas para reducir el estrés y comenzar el proceso de recuperación. Es bueno saber que las siguientes son reacciones perfectamente normales frente a un acontecimiento anormal.

## REACCIONES COMUNES

- **Conmoción, estupor y descreimiento** que algo así pueda suceder.
- **Miedo** por nuestra seguridad personal, la de nuestros seres queridos y la de todo el país. También tememos por la seguridad de los bomberos, la policía y el personal de rescate.
- **Dolor** por todos aquellos que perdieron sus vidas y por los que tienen que enfrentar las consecuencias del desastre, y para los muchos que volverán a sufrir antiguos sentimientos de pérdida. Sentimientos que datan de la Segunda Guerra Mundial, la última vez que se ejecutó un ataque contra los Estados Unidos, o frente a cualquier operación militar, o reacciones relacionadas con actividades terroristas desde entonces, o frente a cualquier tipo de evento violento. Es muy importante comprender que el dolor es una respuesta natural a tales acontecimientos. Este proceso doloroso puede durar por un período extenso, especialmente si el evento sigue tan presente a través de

- **Acérquese a los demás.** Ofrézcase a escuchar a aquellos que necesitan ser escuchados. Especialmente, si es posible, acérquese y acompañe a aquellos que son acusados de los actos de los terroristas sólo porque comparten la misma nacionalidad o religión que ellos. Su dolor y tristeza es tan grande como la suya, y los sentimientos de culpa son aún mucho mayores. Por lo menos, no condene a todos por las acciones de unos pocos.
- **Haga algo que usted disfruta.** Cuando sea posible, tómese unos minutos para mirar afuera, ver el sol y las flores. Recuerde que usted es libre aún y todavía hay belleza en el mundo. Está bien sonreír. De hecho, es bueno para usted, le hará sentir mejor y no es de ninguna manera una falta de respeto.
- **Manténgase conectado con sus sistemas de apoyo habituales.** Manténgase cerca de su líder religioso/espiritual, grupos sociales, vecinos, familiares, y amigos. Pase una noche con amigos o familiares, todos pueden beneficiarse de estar cerca.

Si necesita alguien con quien hablar, por favor comuníquese con la Cruz Roja Americana (American Red Cross) de su área. Con gusto le ayudarán a concertar una cita con un profesional de salud mental especialmente entrenado para enfrentar situaciones de catástrofe.

los servicios de emergencia y de búsqueda y rescate; los médicos, enfermeras, y demás personal médico, los profesionales de salud mental, la Cruz Roja, y demás personal voluntario, y los cientos de miles de voluntarios que se han presentado espontáneamente a cooperar. Recuerde que son personas de todas las nacionalidades, creencias, y culturas que han trabajado codo a codo hasta el cansancio para ayudar y estar cerca de aquellos afectados por el desastre.

- **Reconozca sus propios sentimientos.** Reconocer que los problemas físicos y emocionales que experimenta están relacionados con el estrés es un factor importante para reducir los efectos del mismo. Es bueno saber que ésta es una experiencia compartida.
- **Hable con otros acerca de sus sentimientos.** Comprenda que millones de personas en todo el mundo comparten sus sentimientos. Esto ayudará a aliviar el estrés y darse cuenta que otras víctimas se sienten igual.
- **Acepte ayuda de los demás.** Si necesita ayuda para poder aclarar sus sentimientos, hable con un profesional de la salud mental, quien cuenta con entrenamiento especializado para la intervención en crisis y sabe que las reacciones de este tipo son normales y usuales frente a este tipo de acontecimientos. Esto no quiere decir que usted esté loco. Quiere decir que sus estrategias para enfrentar crisis están siendo puestas a prueba.
- **Enfrente su propia ira.** No descargue su ira contra su familia. Cuando la ira o el enojo se mantienen latentes, generalmente se convierten en abuso infantil o violencia doméstica, y eso no es para nada lo que usted desea. Para descargar su ira o su enojo, realice una actividad física extenuante, salga a caminar o a correr, limpie los pisos o limpie la casa. Si siente deseos de golpear, dele a una pelota de béisbol, de tenis o de raquetball, patee una pelota de fútbol. Si no puede realizar ninguna de esas cosas cuando se siente enojado, trate de reducir el estrés utilizando técnicas para la reducción del estrés como ejercicios de respiración profunda, o meditación. No permita que su ira crezca y se convierta en odio.

constante discusión y cobertura de los medios de comunicación. La frase “Estamos en guerra” que se escucha repetidamente por radio y televisión, contribuye a mantener este sentimiento.

- **Reparación de escenas del pasado.** Como resultado de este acto de violencia, es posible que cualquiera que sufre del síndrome de estrés post-dramático debido a un incidente previo, vuelva a experimentar los síntomas. Esto afecta especialmente a las víctimas de actos de violencia, particularmente en circunstancias de guerra como éstas, pero también afecta a víctimas de violencia doméstica y de crímenes en general.
- **Ira y un aumento en la desconfianza hacia los demás.** Se puede sentir ira o un enojo inmediato, y hasta furia, contra los seres humanos que secuestraron los aviones. Esta ira y desconfianza puede rápidamente generalizarse hacia otros que se perciben como miembros de la misma cultura o nacionalidad y/o religión. Recuerde que todavía no conocemos con certeza la identidad de las personas envueltas en la concepción y ejecución del ataque, y que estos individuos no representan a todos los miembros de su cultura, su nación o su fe.
- **Culpa.** La culpa del sobreviviente es un sentimiento que responde a preguntas como “¿Por qué yo estoy vivo y los demás no?”, o “si sólo yo hubiera...”. La creencia en nuestra habilidad para modificar acontecimientos es parte de quienes somos. Es difícil de creer que los acontecimientos son fortuitos y que no tenemos ningún poder sobre ellos. Entre los tipos de culpa del sobreviviente se incluyen:
  - Pensar que cierto cambio en el comportamiento podría haber cambiado el resultado final. Las personas que lograron escapar del World Trade Center pueden sentir que podrían haber hecho más para salvar a otros.
  - Preocuparse por asuntos que quedaron sin resolver con la persona fallecida. La persona sobreviviente se concentra en los días u horas anteriores a la tragedia y se siente culpable por posible negligencia, desacuerdos, malentendidos, discusiones o uso de palabras fuertes. La persona sobreviviente generalmente siente

- que la persona fallecida murió sin saber que era amada.
- Sentirse culpable e impotente porque no hubo oportunidad de hacer nada al respecto. Esto es común entre los que se conocen como “víctimas secundarias” (aquellas personas que se han visto expuestas a la tragedia solamente a través de los medios de comunicación), quienes sienten impotencia porque no pueden hacer nada para reducir los efectos de la catástrofe. Este sentimiento también es común entre el personal de búsqueda y rescate, quienes no tienen la oportunidad de poner a trabajar sus habilidades y entrenamiento ante la ausencia de sobrevivientes.
- **Sentimientos de saturación, dificultades para tomar decisiones y/o pensar claramente.** Estas emociones fuertes pueden conducir a un sentimiento generalizado de estar como trabado y no planificar ni llevar a cabo las tareas de cada día.
- **Pérdida temporal de la memoria.** Tanto su memoria inmediata como la memoria remota pueden verse afectadas debido a una sobrecarga sensorial e informativa. Puede que experimente dificultades para recordar nombres o fechas por ejemplo, o darse cuenta que si bien anda de cuarto en cuarto en su casa, se olvida que era lo que quería hacer cuando llega a donde iba.
- **Necesidad de establecer contacto con familiares.** No sólo sentimos la necesidad de hacerle saber a todos los que conocemos, que estamos bien, sino que también necesitamos acercarnos de alguna manera a aquellos que amamos y nos aman.
- **Necesidad de información.** Todo el mundo está pegado a los televisores y las radios, con la esperanza de saber que se encuentran sobrevivientes, que el país aún se considera seguro, si conocemos al responsable de este ataque, y si existe algo que cada uno de nosotros, como individuos, podemos hacer para ayudar. Este es un factor muy importante para la continuidad de los altos niveles de estrés, ya que no le damos tiempo al cuerpo y la mente para descansar.
- **Ansiedad.** La ansiedad es algo diferente del miedo. La ansiedad es una sensación general de preocupación o intranquilidad, como estar esperando que algo suceda.

- **Depresión.** La depresión se caracteriza por:
  - Llanto sin razón aparente.
  - Sentimientos de frustración y descontrol.
  - Mal humor e irritabilidad.
  - Sentimientos de desesperanza.
  - Aislamiento personal de la familia, amigos y/o actividades sociales.

Como resultado de cualquiera o por la combinación de varias de las características detalladas anteriormente, se pueden experimentar problemas físicos como:

- Cambios en el apetito y/o problemas digestivos.
- Alteraciones del sueño. En la mayoría de los casos se presenta la dificultad para quedarse dormido o para dormir. Por algún período de tiempo también se pueden experimentar pesadillas. También es posible que se duerma más de lo acostumbrado.
- Dolores de cabeza.
- Aumento en las alergias, resfríos y gripe.
- Pérdida de peso.

### ¿CÓMO PUEDE USTED AYUDARSE A SI MISMO Y A LOS DEMÁS?

- **Reduzca su exposición a información.** Se pueden disminuir los altos niveles de ansiedad que se alimentan mirando televisión, escuchando la radio, y leyendo acerca de la catástrofe, si se limita la exposición a las escenas o los sonidos del ataque. Adoptar esta conducta es probablemente la actitud más adecuada para ayudarse a sí mismo. Trate de mirar las noticias únicamente durante el comienzo del noticiero que es cuando hacen una síntesis de la información, y trate de hacer esto una vez cada dos, tres o cuatro horas.
- **Concéntrese en lo positivo.** Piense en la valentía y el compromiso de los que están trabajando allí, la policía, los bomberos,