



*Aunque tengas graves problemas,  
yo siempre estaré contigo.  
Porque yo soy tu Dios ... te pondré a salvo.  
Yo te amo; tú vales mucho para mí.  
No tengas miedo; yo siempre estaré contigo.*

■ 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; lllore 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.

Visita [TraumaHealingInstitute.org](http://TraumaHealingInstitute.org) para más recursos.

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





## 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; lllore 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.

Visita [TraumaHealingInstitute.org](http://TraumaHealingInstitute.org) para mas recursos.

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

*Aunque tengas graves problemas,  
yo siempre estaré contigo.  
Porque yo soy tu Dios ... te pondré a salvo.  
Yo te amo; tú vales mucho para mí.  
No tengas miedo; yo siempre estaré contigo.*

■ ISAÍAS 43:2-5

