



Consejos para las familias del personal de respuesta a desastres que regresa a casa

ADAPTACIÓN A LA VIDA EN EL HOGAR

Es un proceso de reconexión para usted y todas las personas relacionadas con su ser querido.

Introducción

Se está prestando cada vez más atención a los desafíos que enfrenta el personal de respuesta a emergencias y desastres durante el desempeño de sus labores y luego cuando regresan con sus seres queridos y retoman su rutina normal. Como familiar de un trabajador de respuesta, usted se ha enfrentado a sus propios desafíos para mantener el hogar funcionando durante la ausencia de su ser querido. Este folleto de consejos contiene información útil para ayudarle a reunirse con un ser querido que vuelve a casa después de una asignación.

Regreso a casa

Los reencuentros tras asignaciones de respuesta a desastres lejos del hogar suelen ser esperados ansiosamente por todos. Aunque a veces pueden ser más difíciles de lo que esperamos, se pueden manejar de manera efectiva. Al dar la bienvenida a un ser querido que regresa del trabajo de respuesta a desastres, tenga en cuenta lo siguiente:

- El regreso a casa es más que un evento, es un proceso de reconexión para usted y todas las personas relacionadas con su ser querido.
- A pesar de que volver a casa representa un retorno a la seguridad y la “normalidad” para su ser querido, las rutinas y el ritmo en el hogar son notablemente distintos en comparación con la vida en una zona de desastre.

Antes de que su ser querido regrese al trabajo y a sus obligaciones normales, puede recordarle que debe atender algunas necesidades básicas que se suelen olvidar durante el trabajo de respuesta a desastres. Usted puede ayudar a su ser querido de las siguientes maneras:

- Anímelo para que descanse de manera adecuada.
- Recuérdele mantener una dieta saludable e iniciar una rutina de ejercicios, incluso si es sólo caminar.
- Sugíerale que pase tiempo con sus familiares y amigos para relajarse.
- Recuérdele la importancia de mantenerse saludable y de buscar atención médica si es necesario.
- Ayúdele a ponerse al día con las tareas diarias personales pendientes (p. ej., pagar las facturas, cortar el césped, hacer compras en el supermercado).
- Pídale que reflexione sobre el significado de la experiencia en el plano personal y profesional.

- En ausencia de su ser querido, usted y otros miembros del hogar probablemente asumieron muchos roles y funciones que quizá ahora deberán cambiar. Sea paciente durante este período y reconozca que muchas rutinas quizá no vuelvan a ser como eran antes, al menos de inmediato.
- Puede ser útil tomarse un tiempo para volver a conectarse con su ser querido antes de invitar a su círculo social más amplio para que lo visiten. Tómese el tiempo que necesite primero.



Adaptación a la vida en el hogar

Otros aspectos para tener en cuenta durante la adaptación al regreso de un ser querido son:

- **Celebrar el regreso a casa es importante** y debe reflejar su propio estilo, sus preferencias y tradiciones.
- **Pedirle a su ser querido que se abstenga de comentar detalles gráficos, grotescos y muy perturbadores evitará que otras personas se molesten o traumatizen.** Esto es especialmente importante al hablar de la experiencia con niños o en su presencia. Considere compartir los aspectos más positivos de su experiencia.
- **Hablar sobre las experiencias en un desastre es un tema personal y delicado, tanto para usted como para su ser querido.** Muchas personas prefieren compartir esas experiencias sólo con un compañero de trabajo o un amigo cercano. A menudo, la necesidad o el deseo de hablar sobre la experiencia del desastre variará con el tiempo. Deje que su ser querido tome la iniciativa. Escuchar en lugar de hacer preguntas es la regla de oro. Es posible que usted se haya sentido abandonado o enojado durante la ausencia de su ser querido, lo que podría ocasionar que sea difícil para usted escuchar activamente y demostrar empatía. Estos sentimientos son naturales y es probable que desaparezcan con el tiempo.
- **Es importante mantener su calendario de actividades sociales libre y flexible durante las primeras semanas después de la llegada a casa.** Respete la necesidad de pasar tiempo a solas y disfrutar momentos con las personas importantes en su vida, especialmente los niños.
- **Permitir que su ser querido disfrute de un período de adaptación** le ayudará a adaptarse

SIGNOS DE ESTRÉS

A continuación presentamos una lista de algunos de los signos comunes de estrés que podría identificar en su ser querido. Estas son reacciones normales después de trabajar en situaciones de estrés, pero si persisten por más de dos semanas, o empeoran, es posible que sea necesario recurrir a ayuda profesional. Comuníquese con su médico de atención primaria o busque la ayuda de un profesional de salud mental de confianza. Consulte también la siguiente sección de este folleto de consejos, titulada **“Cuándo buscar ayuda”**.

- Ansiedad, inquietud, miedo
- Insomnio u otros problemas del sueño
- Fatiga
- Sueños o pesadillas recurrentes o pensamientos desagradables
- Malestar estomacal o gastrointestinal / cambios en el apetito
- Palpitaciones cardíacas / agitación
- Preocupación por los sucesos del desastre o las personas a quienes ayudaron
- Tristeza y propensión al llanto, desesperanza o desesperación
- Exagerado estado de alerta; fácilmente sobresaltado
- Irritabilidad, enojo, resentimiento, aumento de los conflictos con amigos/familiares
- Demasiado crítico y culpando a otros o a sí mismo
- Pena, culpa, duda de sí mismo
- Aumento del consumo de alcohol u otras drogas, uso indebido de medicamentos recetados
- Aislamiento o retraimiento social
- Humor negro
- Dificultades para la toma de decisiones
- Confusión entre asuntos triviales e importantes
- Problemas de concentración / distracción
- Problemas relacionados con el estudio o el trabajo
- Disminución de la libido / deseo sexual
- Disminución de la respuesta inmune (por ejemplo, resfriados frecuentes, tos, otras enfermedades)

físicamente a la zona horaria local, así como a los cambios ambientales, como la temperatura, el ruido continuo o las interrupciones.

- **Participar en actividades que disfrutaban hacer juntos**, como jugar, hacer compras en el supermercado, compartir sus comidas favoritas y otras actividades pueden ayudarle a reconectarse.

- **Es importante ser consciente de que posiblemente las reacciones de sus hijos no sean las que usted o su ser querido esperan o desean.** Con mucha frecuencia los niños se mostrarán tímidos al principio. Pueden alejarse o actuar con enojo como respuesta a la ausencia de su padre/madre. Tenga paciencia y sea comprensivo en relación con estas reacciones y dé a los niños tiempo para el reencuentro.
- **Ser flexible con sus expectativas sobre el regreso a casa** le permitirá compartir tiempo sin poner a nadie bajo demasiada presión. Es normal experimentar cierta desilusión o decepción cuando el regreso a casa no es lo que usted esperaba. La realidad de los regresos al hogar y los reencuentros rara vez coincide con nuestras ideas o nuestros deseos.

Cada día puede ser diferente y traer consigo desafíos nuevos o recurrentes. Con tiempo, paciencia y el uso de los recursos disponibles, se podrá lograr un resultado positivo.

Cuándo buscar ayuda

Recuerde que las respuestas de estrés posteriores a una asignación, como las que se mencionan en este folleto de consejos, son generalmente reacciones comunes a situaciones traumáticas, como los desastres. Sin embargo, los siguientes síntomas son signos de estrés intenso o podrían ser indicios de una emergencia médica. Si su ser querido experimenta estos síntomas, busque la ayuda de un médico de atención primaria o un profesional de salud mental. También puede descargar la nueva aplicación móvil sobre Salud Conductual ante Desastres de SAMHSA a fin de acceder a recursos específicos para la fase posterior a la implementación, entre ellos consejos para el reintegro (dirigidos a personal de respuesta a desastres, supervisores y familiares). **Recursos útiles** útiles al final de este folleto de consejos contiene enlaces para ayudarle a encontrar un médico clínico autorizado para el tratamiento de la salud mental o el abuso de sustancias.

Los signos para identificar cuándo buscar ayuda son los siguientes:

- Desorientación (p. ej., sentirse aturdido, experimentar pérdida de la memoria, no ser capaz de indicar la fecha o la hora o de recordar sucesos recientes)



- Depresión significativa (p. ej., sentimiento generalizado de tristeza, sentirse solo y sin la capacidad de experimentar alegría de vivir)
- Pensamiento suicidas (p. ej., sentimientos generalizados de desesperanza y desesperación) o pensamientos o planes homicidas
- Ansiedad (p. ej., sentirse constantemente nervioso o intranquilo; sentir temor obsesivo de que ocurra otro desastre)
- Síntomas psiquiátricos graves (p. ej., escuchar voces, ver visiones, experimentar delirios)
- Incapacidad para cuidar de sí mismo (p. ej., no comer, bañarse, cambiarse de ropa)
- Consumo problemático de alcohol o drogas, uso indebido de medicamentos recetados
- Violencia doméstica, maltrato infantil o maltrato a personas mayores

Signos de un cambio positivo

A pesar de que puedan estar experimentando algunos síntomas de estrés, muchas personas de respuesta a desastres que regresan a casa también pueden mostrar cambios positivos a partir de la experiencia, como los siguientes:

- No dar la vida por hecho; vivirla al máximo.
- Volverse más comprensivos y tolerantes.
- Apreciar en mayor grado sus relaciones y a sus seres queridos.
- Estar agradecidos por lo que tienen.
- Demostrar una “perspectiva” mejorada.
- Experimentando una conexión espiritual realzada.

RECURSOS ÚTILES

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857
Teléfono gratuito: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
Teléfono TTY: 1-800-487-4889
Correo electrónico: samhsainfo@samhsa.hhs.gov
Tienda de SAMHSA (inglés): <https://store.samhsa.gov>

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de SAMHSA
(SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)
Teléfono gratuito: 1-800-308-3515
Correo electrónico: dtac@samhsa.hhs.gov
Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/dtac>

Aplicación móvil de comportamiento sano en respuesta a desastres SAMHSA
Sitio web: <https://store.samhsa.gov/product/samhsa-disaster>

Administración para Niños y Familias
(Administration for Children and Families)*
Sitio web: <https://www.acf.hhs.gov>

Departamento de Asuntos de Veteranos*
(Department of Veterans Affairs)
Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático
(National Center for Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)
Correo de voz para información sobre el PTSD: 1-802-296-6300
Sitio web: <https://www.ptsd.va.gov>

Localizadores de tratamientos

FindTreatment.gov
Sitio web: <https://findtreatment.gov/locator>

Línea de Ayuda de SAMHSA (SAMHSA's National Helpline)
Teléfono gratuito (inglés y español): 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
(Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día,
los 7 días de la semana, los 365 días del año)
Teléfono TTY: 1-800-487-4889
Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Línea directa

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (988 Suicide & Crisis Lifeline)
Llama o textea al 988
Chatee en 988lifeline.org
Para usuarios de TTY: use su servicio de retransmisión preferido
o marque 711 y luego 988.
Sitio web: <https://988lifeline.org/es/home>

*Nota: Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista, las opiniones o las políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).

Fotos con fines únicamente ilustrativos. Cualquier persona que figure en la foto es modelo.

Varias asignaciones de respuesta a desastres

Es posible que los trabajadores de respuesta sean convocados a otra asignación de desastre después de haber pasado tan solo un corto tiempo en casa. Esta situación puede ser difícil y estresante para todos. Es natural sentirse triste e incluso llorar. Usted ha vuelto a conectarse una vez más y ha comenzado a establecer rutinas. Trate de entender si su ser querido se distancia física o emocionalmente como preparación para su partida.

Al momento de la partida, es importante que le diga a su ser querido lo orgulloso que está de su sacrificio y compromiso. Expresar el sentimiento de orgullo al despedirse es positivo y puede ayudar a fortalecer a todos los involucrados.

Línea de Ayuda

Para Los Afectados
Por Catástrofe

Llame o envíe un mensaje de texto
al 1-800-985-5990 (presione 2)



Publicación No. PEP23-01-01-009
(Revisado en 2023; anteriormente SMA-14-4872)