

Manejando el estrés y el miedo durante desastres en Japón: Pasos para Sobrellevar y Prepararse para Desastres

El reciente terremoto y la emergencia radiológica en Japón ha causado preocupación en todo el mundo. Es normal sentir estrés, ansiedad y miedo durante los desastres naturales o artificiales. Sin embargo, es importante manejar efectivamente nuestras emociones y reorientar nuestra energía. Éstos son algunos pasos útiles para tomar:

1. Maneje Su Estrés

- Combata el miedo con los hechos; Consulte fuentes fiables para las actualizaciones sobre la situación.
- Permanezca en un sitio cómodo y familiar.
- Mantenga las rutinas diarias para comer, dormir y hacer ejercicio.
- Haga ejercicios de respiración y relajamiento.
- Mantenga una actitud y perspectiva positiva

Para más información, llame al **Centro de Acceso, Línea de Ayuda disponible las 24hrs/7días al: (800) 854-7771**, o visite: <http://lamentalhelp.com>

2. Prepárese Usted y a Su Familia

- Desarrolle un plan de emergencia para su uso en el hogar, trabajo o en el automóvil.
- Desarrolle un botiquín de emergencia con los suministros básicos.
- Conozca cómo y dónde se comunicará y reunirá con sus seres queridos.
- Conozca las rutas de escape de su edificio de oficinas.
- Desarrolle un plan para ayudar a cuidar de las personas con discapacidades u otras necesidades de acceso o funcionales.

Para más información, visite: <http://publichealth.lacounty.gov/eprp/media/index.htm>

3. Conéctese Con Su Comunidad

Una red de apoyo social es una gran defensa contra el estrés.

- Manténgase en contacto con amigos, familia, compañeros de trabajo y vecinos.
- Únase a un grupo comunitario o religioso.
- Participe en las actividades dentro de su comunidad y vecindario.

4. Ayude

Ser voluntario y donar su tiempo y recursos a organizaciones de caridad confiables son formas saludables y productivas de participar y ayudar.

- Busque una organización de caridad o de voluntarios cerca de usted.
- Averigüe lo que se necesita y cómo puede ayudar.
- Anime a sus amigos y familia a participar con usted.



¡Sea Proactivo!

1. Prepárese usted y a su familia para emergencias.
2. Establezca redes de apoyo social.
3. Ayude a los necesitados siendo voluntario y donando su tiempo y recursos a organizaciones de caridad confiables.
4. Mantenga una actitud y perspectiva positiva.

Organizaciones Benéficas Que Prestan Apoyo a Japón

Cruz Roja Americana:

www.redcross.org

(800) 627-7000

Médicos Sin Fronteras:

<http://www.msf.es/>

Save the Children:

www.savethechildren.org

World Vision:

www.worldvision.org

206A_Spanish 3/31/11