



Guía en caso de huracán

La historia nos ha demostrado que la falta de conocimiento y de preparación son comunes en todos los grandes desastres por huracanes. Si usted sabe qué acciones tomar, estará menos vulnerable. Magellan sabe sobre la ansiedad que muchas personas sienten cuando llega la temporada de huracanes.

Desarrollamos esta guía para ayudarle a prepararse emocional y físicamente. Le ayudará a:

- conocer acerca de los huracanes;
- prepararse para un huracán;
- entender la ansiedad que usted y su familia pueden sentir;
- conocer la importancia de la resiliencia.

¿Sabía usted que?

En áreas que han tenido grandes huracanes:

- 25 a 30 por ciento de las personas podrían tener grandes necesidades de salud mental.
- Otro 10 a 20 por ciento pueden tener necesidades menores.
- Hasta 500,000 personas pueden necesitar ayuda profesional.

Definición de huracán

Un huracán es un ciclón tropical. Este es el término para un sistema de baja presión que a menudo se forma en el trópico. Un ciclón tropical presenta tempestades.

En el Hemisferio Norte, existe una circulación de los vientos en contra de las agujas del reloj cerca de la superficie de la Tierra.

Todas las áreas costeras del Atlántico y del Golfo de México se ven afectadas por huracanes o tormentas tropicales. Partes del Suroeste de Estados Unidos y de la costa del Pacífico reciben fuertes lluvias e inundaciones de los huracanes que se forman cerca de México.

Índice

- 3 Cómo prepararse
- 6 Cuidado de sus mascotas
- 7 Cómo ocuparse de las finanzas
- 9 Prepárese en el trabajo
- 10 El peso emocional de los huracanes
- 12 Impacto en los niños y las familias
- 15 Sobrevivientes y el trastorno de estrés postraumático
- 18 Más recursos

La temporada de huracanes del Atlántico dura de junio a noviembre. La temporada pico es de mediados de agosto hasta finales de octubre.

Los huracanes pueden causar daños catastróficos en las líneas costeras. Puede haber daño hasta varios cientos de millas tierra adentro. Los vientos pueden superar las 155 millas por hora. Los huracanes y las tormentas tropicales pueden causar:

- tornados
- corrientes de aire violentas y localizadas
- marejadas ciclónicas a lo largo de la costa
- daños mayores por fuertes lluvias

Los huracanes se clasifican en cinco categorías. Esto se depende de la velocidad del viento, de la presión del aire y del potencial de daño (consulte el cuadro en la siguiente página). Los huracanes de una Categoría Tres o mayor son huracanes mayores. Los huracanes Categoría Uno y Dos aún son muy peligrosos. Préstelos toda su atención.

Los huracanes pueden producir lluvias torrenciales. Las inundaciones son el resultado mortal y destructivo. Las tormentas tropicales y las tormentas que avanzan despacio hacia las montañas producen fuertes lluvias. Demasiada lluvia puede causar deslaves o derrumbes. Pueden ocurrir inundaciones repentinas. La inundación en ríos y corrientes puede durar varios días después de la tormenta.

Términos climáticos y peligros adicionales relacionados con los huracanes

Huracán. Un sistema climático tropical intenso. Tiene una circulación y vientos de 74 mph o mayores.

Tormenta tropical. Un sistema de fuertes tempestades. Tiene una circulación y vientos de 39 a 73 mph.

Depresión tropical. Un sistema de nubes y tempestades. Tiene una circulación y vientos de 38 mph o menos.

Marejadas ciclónicas. Un gran domo de agua que barre la ribera cuando el huracán toca tierra. Puede tener de 50 a 100 millas de ancho. Es responsable de nueve de cada diez muertes por huracán. Los niveles de agua de hasta 15 pies o más pueden causar inundaciones severas y daño a lo largo de la costa. Esto ocurre a menudo cuando la marejada ciclónica ocurre al mismo tiempo que mareas altas normales.

Tornados. Un huracán o tormenta tropical se debilita a medida que avanza tierra adentro. Pero puede producir tornados nocivos.

Inundación. Los huracanes traen fuertes lluvias. Esto hace que los problemas de drenaje sean peores en áreas con inundación por marejadas ciclónicas. Pueden ocurrir lluvias de hasta 10 pulgadas cuando un huracán o tormenta tropical se mueve por las áreas costeras. La fuerte lluvia puede continuar después de que el viento disminuye. La fuerte lluvia puede producir inundaciones repentinas e inundaciones. Más personas han muerto de inundaciones repentinas que por marejadas ciclónicas. La inundación causa daños mayores a la propiedad y agricultura.

Escala de vientos huracanados Saffir-Simpson

Número en la escala (Categoría)	Vientos sostenidos (MPH)	Daño
1	74 – 95	Vientos muy peligrosos que producirán algo de daño
2	96 – 110	Vientos extremadamente peligrosos que ocasionarán daño extenso
3	111 – 129	Ocasionan daños devastadores
4	130 – 156	Ocasionan daños catastróficos
5	More than 157	Ocasionan daños catastróficos

Cómo prepararse: qué esperar antes, durante y después de un huracán

Antes de un huracán

Los huracanes se siguen por semanas antes de que toquen tierra. Las tormentas son predecibles. Una alerta de huracán implica que una tormenta tocará tierra en un plazo de 48 horas. Una advertencia de huracán ocurre cuando tocará tierra en un plazo de 36 horas. Las familias a menudo tienen la oportunidad de prepararse. Pueden irse, si es necesario. Las familias deben tener suministros listos. Esto incluye prepararse para una evacuación rápida. Las familias deben practicar las evacuaciones. Esto ayudará a garantizar que todos estén preparados para un huracán.

- Hábleles a los niños acerca de los huracanes usando términos simples.
- Haga un plan de preparación familiar. Todos los miembros de la familia sabrán qué hacer en caso de un huracán o de otro desastre. Esto incluye un plan para mascotas. (Consulte Cuidado de sus mascotas en la página 6).
- Cree un kit de suministros en caso de desastre. Utilice una mochila grande o tula. O use un recipiente para basura con tapadera, fácil de transportar. (Consulte la sección de Kit de suministros en caso de desastre).
- Practique un plan de desastre con la familia. Pueden evacuar rápidamente y seguramente si se les indica que lo hagan. (Consulte la sección Plan de desastre con la familia).
- Prepare su casa para la tormenta.

Kit de suministros en caso de desastres

- **Agua.** Un galón de agua por día por persona para tres a siete días.
- **Comida.** Suficiente para una semana.
 - jugos y alimentos enlatados empacados, no perecederos

- comida para bebés o para adultos mayores
- comidas para meriendas
- abrelatas no eléctrico
- utensilios para cocinar y combustible
- platos de papel y cubiertos plásticos
- **Frazadas y almohadas.**
- **Ropa.** Ropa de la temporada/para lluvia y zapatos resistentes
- **Kit de primeros auxilios, medicinas y medicamentos con receta médica.**
- **Artículos especiales.** Para bebés y adultos mayores.
- **Artículos de higiene personal, toallitas húmedas.**
- **Linternas y baterías.**
- **Radio.**
 - operado con baterías
 - radio del tiempo de NOAA
- **Efectivo.** Con algunos billetes pequeños. Es posible que los bancos y cajeros automáticos no estén abiertos.
- **Llaves.**
- **Juguetes, libros y juegos.**
- **Documentos importantes.** Manténgalos en un recipiente impermeable o bolsa plástica resellable.
 - Seguro.
 - Registros médicos.
 - Números de cuentas bancarias.
 - Tarjeta del Seguro Social.
- **Herramientas.** Mantenga un juego con usted.
- **Tanque lleno de gasolina en su carro.**

Plan de desastre con la familia

- Discuta los peligros que podrían afectar a su familia. Conozca si su casa podría dañarse con una marejada ciclónica, inundación o vientos.
- Encuentre una habitación segura o busque el área más segura en su casa para cada peligro de huracán. Algunas veces el área más segura podría no ser su casa. Podría ser en su comunidad.
- Busque rutas de escape desde su casa. Busque lugares para reunirse con sus seres queridos. Médalos en decenas de millas en vez de cientos de millas.
- Tenga un amigo(a) fuera del estado como contacto familiar. Su familia debe tener un único contacto.
- Planifique qué hacer con sus mascotas si necesita evacuar.
- Publique los números de teléfono de emergencia cerca de sus teléfonos. Asegúrese de que sus hijos sepan cómo y cuándo llamar al 9-1-1.
- Verifique su cobertura del seguro. El daño por inundación usualmente no está cubierto por el seguro de propietarios de vivienda.
- Almacene suministros de emergencia no perecederos y un kit de suministros en caso de desastres.
- Utilice un radio de clima de NOAA. Reemplace la batería cada seis meses. Al igual que lo hace con los detectores de humo.
- Tome clases de primeros auxilios, CPR y preparación en caso de desastres.

Prepare su casa

- Instale válvulas en las trampas del desagüe. Esto evitará que la anegación regrese al drenaje.
- Haga una lista de los artículos que debe entrar si hay fuertes vientos o inundación. Esto incluye:
 - muebles de patio
 - herramientas
 - decoraciones del césped
 - basureros
 - macetas
- Despeje las canaletas que estén obstruidas y flojas así como los canales descendientes. El agua debe drenar correctamente.

- Si vive cerca del agua, considere elevar su casa. Esto resistirá las aguas de las inundaciones. (Verifique con el oficial de zonificación y planificación de su ciudad para obtener la aprobación).
- Eleve su horno, calentador de agua y panel eléctrico. Hágalo si se encuentran en lugares propensos a inundación.
- Selle las paredes y las aberturas en el sótano. Utilice compuestos impermeables para detener la infiltración.
- Tome fotos de su casa para los reclamos del seguro.
- Encuentre un lugar en dónde almacenar su lancha en caso de inundación.
- Anote las instrucciones para desconectar los servicios públicos. Esto incluye la electricidad, el gas y el agua.

Durante un huracán

Si hay un huracán en su área, usted debe:

- Escuchar la radio o la televisión.
- Proteger su casa. Cerrar las ventanas de protección en caso de tormentas. Proteger los objetos en el exterior; o traerlos adentro.
- Desconectar los servicios públicos si se lo indican; Si no, coloque el refrigerador en su ajuste más frío. Mantener las puertas cerradas.
- Apagar los tanques de propano. Evitar usar el teléfono excepto en caso de emergencias.
- Amarrar su lancha si el tiempo lo permite.
- Llenar la tina y otros recipientes grandes con agua. Esto garantizará que haya un suministro de agua con fines sanitarios. Esto podría ser para limpieza o para descargar los inodoros.

Debe evacuar si:

- Las autoridades locales le indican que se vaya. Siga sus instrucciones.
- Si vive en una casa móvil o una estructura temporal. Estas son peligrosas durante los huracanes.
- Vive en un edificio alto. Los vientos de los huracanes son más fuertes a niveles más altos.

- Usted vive:
 - en la costa
 - en un terreno propenso a inundación.
 - cerca de un río
 - o en una vía fluvial tierra adentro
- Siente que está en peligro.

Si no puede irse, vaya a su habitación segura.

Si no tiene una, siga estos lineamientos:

- Manténgase adentro durante el huracán. Manténgase alejado de las ventanas y de las puertas de vidrio.
- Cierre todas las puertas en el interior. Asegure y refuerce las puertas del exterior.
- Mantenga las cortinas y persianas cerradas. No se confunda si la tormenta se detiene. Podría ser el ojo del huracán. Los vientos aumentarán nuevamente su velocidad.
- Busque refugio en una habitación interior pequeña, en un armario o un corredor. Diríjase al nivel más bajo de su casa.
- Recuéstese en el suelo debajo de una mesa o de otro objeto sólido.

Cómo recuperarse de un desastre

Recuperarse del desastre toma tiempo. Es gradual. La seguridad es un tema principal. El bienestar mental y físico son importantes. Obtener ayuda hace que el proceso sea más rápido y menos estresante. Esta sección ofrece consejos sobre los pasos a tomar si golpea un desastre. Puede ayudarle a comenzar a regresar a la normalidad.

Después del huracán

- Ponga el radio y la televisión (local o el cable). Revise la radio del tiempo de NOAA o el Internet.
- Es posible que las carreteras estén cerradas por razones de seguridad.
- Usted podría encontrarse con una barricada o con una calle inundada. ¡Dé la vuelta y vaya por otro camino!
- Evite puentes debilitados y carreteras averiadas debido a la lluvia. No conduzca en áreas inundadas.
- Manténgase en tierra firme. Una corriente de agua de tan solo seis pulgadas de profundidad podría arrastrarlo.
- El agua estancada puede tener carga eléctrica. Esto puede venir de líneas subterráneas. También podría venir de cables de energía que se hayan caído.
- Revise los cables eléctricos, las conexiones de agua y de gas para ver si hay algún daño.
- No beba ni prepare comida usando agua del chorro. Primero debe revisar que es seguro.
- No utilice velas ni llamas abiertas en el interior. Utilice una linterna para verificar si hay daños.
- Tenga mucho cuidado si utiliza una motosierra para cortar árboles caídos.
- Utilice el teléfono solamente para reportar emergencias que pongan en peligro la vida.
- Espere hasta que se declare que el área es segura antes de entrar.
- Es posible que esté usando un generador de emergencia. Asegúrese de que el escape desfogue hacia el exterior.
- Lo más importante, sea un BUEN vecino.

Cuidado de sus mascotas

Antes del huracán

- Asegúrese de que sus mascotas estén al día con las vacunas. Es posible que los albergues para mascotas requieran una prueba.
- Tenga una fotografía reciente.
- Mantenga a su mascota con un collar. Debe identificar a su mascota. Considere colocarle un microchip a su mascota para lograr seguridad permanente.
- Tenga una correa a mano.
- Tenga una jaula para mascotas del tamaño apropiado para cada animal. Las jaulas deben ser lo suficientemente grandes para que el animal pueda pararse y darse la vuelta.
- Planifique su estrategia de evacuación. ¡No olvide a su mascota! Algunos lugares para mantener a su mascota fuera del peligro:
 - Albergues especializados para mascotas.
 - Albergues de control animal.
 - Clínicas veterinarias.
 - Amigos y parientes.
- Si planea albergar usted mismo a su mascota, inclúyalo en el plan de la ruta de evacuación.

Kit de suministros para mascotas en caso de desastres

- La debida identificación. Incluya los registros de vacunas.
- Suficiente suministro de comida y agua.
- Una jaula o transporte.
- Medicinas.
- Collar y correa. Considere un bozal si considera que su mascota podría estar temerosa.

Durante el huracán

- Lleve a las mascotas adentro con suficiente tiempo antes de la tormenta. Tranquilícelas y permanezca en calma.

- Los animales que se llevan a un albergue para mascotas deben tener:
 - Un collar de identificación y la placa de la vacuna contra la rabia.
 - Identificación en todas sus pertenencias.
 - Una jaula o transporte y una correa.
 - Comida, agua y platos para comida.
 - Medicinas necesarias.
 - Instrucciones del cuidado.
 - Periódicos o bolsas de basura para limpiar.
- Es posible que los albergues para perros estén llenos. Llame con anticipación para verificar su disponibilidad.

Después del huracán

- Camine a las mascotas con una correa hasta que se adapten. Los olores y marcas distintivas familiares podrían estar alteradas. Las mascotas podrían confundirse y perderse. Otras amenazas para los animales:
 - Cables de energía que se hayan caído.
 - Que se hayan salido reptiles con las aguas altas.
 - Escombros.
- Si se pierde su mascota después del desastre, comuníquese con la oficina local de control de animales. Puede averiguar en dónde encontrar a los animales extraviados. Traiga una fotografía de su mascota si es posible.
- Los animales pueden ponerse agresivos o a la defensiva después de un desastre. Observe su comportamiento.

Más recursos para mascotas

- *Asociación Humanista Americana:* www.americanhumane.org/animals/programs/emergency-services
- *Información de FEMA para propietarios de mascotas:* www.fema.gov/individual/animals.shtm
- *Traiga a su mascota (Bring Your Pet):* www.petswelcome.com

Cómo ocuparse de las finanzas

Ocuparse de las finanzas después de un desastre puede ser un reto. Ya sea que usted sea el propietario o el inquilino de su casa, usted tiene responsabilidades. Es posible que tenga otras obligaciones también. También tiene derechos. Aquí hay algunas cosas que usted necesita saber.

Pagos de hipoteca

¿Qué debo hacer sobre mi hogar al que no puedo acceder? ¿Debo pagar la hipoteca?

Usted sigue siendo el propietario. Y, existe una deuda. Debe discutir su situación con su acreedor. Su acreedor revisará sus opciones y requisitos.

También debe comunicarse con FEMA. Es posible que conozcan sus derechos en el caso de un desastre declarado. Es posible que haya algo de ayuda según la ley federal.

Si tiene un seguro para propietarios de vivienda, comuníquese con su agente. Es posible que su póliza pague los gastos temporales de vivienda o sus gastos de subsistencia.

Viviendas rentadas

¿Debo pagar mi renta?

Comuníquese con FEMA para conocer sus derechos. Es posible que no pueda usar la vivienda alquilada. Tal vez la declaren inhabitable. Si es así, puede ser que no tenga que pagar la renta. Pero, debe pagar la renta hasta el momento en que se declara inhabitable. Comuníquese con su arrendador. Mantenga un registro de la comunicación. Anote la fecha.

Si tiene seguro para personas que alquilan, comuníquese con su agente. Cada póliza es distinta. Es posible que su póliza pague los gastos temporales de vivienda.

Servicios públicos

¿Debo pagar?

Es posible que declaren su área un desastre natural. Tal vez hayan desconectado todos los servicios públicos. Debe comunicarse con las compañías de servicios públicos para obtener información. Esto incluye:

- teléfono
- gas
- agua
- recolección de basura
- electricidad

Si los servicios públicos no están funcionando no deben hacer ningún cobro por estos. Debe verificar con las compañías de servicios públicos. Usted es responsable de todas las facturas previas. FEMA podría tener información sobre sus derechos. Ellos podrían indicarle qué hacer.

Préstamos personales/préstamos de vehículos/arrendamientos/préstamos para estudiantes

¿Tengo que pagar?

Todos los préstamos siguen existiendo. Usted es responsable de estos. Comuníquese con cada uno de sus acreedores para recibir instrucciones. Esto incluye:

- compañías de tarjetas de crédito
- instituciones financieras
- compañías de arrendamiento
- acreedores de préstamos para estudiantes

La mayoría de programas para desastres. Pero, debe contactarlos. Para préstamos o arrendamientos de vehículos, comuníquese con su agente del seguro.

Es posible que el daño a su vehículo esté cubierto por su póliza. Si puede usar su vehículo o camioneta, debe pagar los préstamos o cuotas. Es posible que el acreedor le otorgue un período de gracia.

Seguro: para propietarios de vivienda, inquilinos, vehículo o camioneta, salud, vida y otra cobertura

¿Debo pagar mi seguro?

Comuníquese con FEMA. Es posible que haya instrucciones para su situación. Y comuníquese con su agente de seguro. Su agente le recomendará sobre lo que debe hacer si tiene siniestros. Debe pagar todas las primas vencidas. Debe pagar la cobertura de salud, discapacidad, vida y la cobertura personal especial.

Mi empleador proporciona mi seguro médico.

¿Aún es válido?

Es posible que usted tenga una cobertura médica colectiva. Comuníquese con su empleador. Su empleador le dirá qué acciones se están llevando a cabo. Comuníquese con su proveedor para confirmar la cobertura y otras opciones.

Cómo obtener ayuda financiera

FEMA ofrece asistencia en caso de desastres a través de www.DisasterAssistance.gov. Este sitio proporciona fácil acceso a información de 17 agencias del gobierno. Esta ayuda es para todos. No importa si usted es propietario o si alquila su casa.

La ayuda está disponible para áreas de desastres declarados. Esto cubre lo que no cubre el seguro. Pueden incluir:

- vivienda temporal
- reparaciones en el hogar o reemplazo
- necesidades que no sean de vivienda artículos como equipo médico o dental, gastos de entierro, daño de vehículos y traslado y almacenaje

Para presentar una solicitud con FEMA:

En línea: DisasterAssistance.gov

Teléfono inteligente: m.fema.gov

Teléfono: 1-800-621-3362 (TTY: 1-800-462-7585 para personas con discapacidades del habla o auditivas).

Prepárese en el trabajo

Es posible que no pueda salir del trabajo durante un desastre. Es importante tener suministros para usar hasta que pueda irse. O hasta que llegue ayuda.

Kit de suministros personales en caso de desastres en el lugar de trabajo

Linterna con baterías adicionales. Uso de linterna para ver su camino si se va la luz. No utilice velas ni ninguna otra llama abierta.

Radio operado por baterías. Las noticias sobre la emergencia pueden cambiar rápidamente. Usted estará preocupado por su familia y amigos. Los informes por radio le informarán sobre áreas afectadas.

Comida. Mantenga suficientes alimentos no perecederos para mantenerse. Tenga comida para al menos un día (tres comidas). Seleccione comidas que no necesiten:

- refrigeración
- preparación
- cocción
- agua

Utilice lo siguiente:

- comidas o carnes enlatadas;
- frutas y vegetales enlatados;
- jugos enlatados;
- alimentos con alto contenido calórico, como por ejemplo:
 - barras de granola
 - barras energéticas

Agua. Tenga al menos un galón de agua. Tenga más si toma medicinas que requieren agua o que aumentan la sed. Almacene el agua en recipientes de plástico. Evite usar recipientes que se puedan quebrar. Esto puede incluir botellas de vidrio.

Medicinas. Tenga las medicinas sin receta médica que usted toma. Esto incluye remedios para el estómago y medicamentos para aliviar el dolor. Mantenga un suministro para tres días de los medicamentos con receta médica en el trabajo.

Pídale información a su médico o farmacéutico sobre cómo almacenar estas medicinas. Hable con su empleador acerca de sus inquietudes de almacenamiento.

Herramientas y suministros

- Manta “isotérmica” de emergencia (Mylar).
- Platos y vasos de papel.
- Cubiertos plásticos.
- Abrelatas no eléctrico.
- Artículos de higiene personal. Incluya:
 - Cepillo de dientes.
 - Pasta de dientes.
 - Peine.
 - Cepillo.
 - Jabón.
 - Suministros para lentes de contacto.
 - Suministros de uso femenino.
- Bolsas de basura plásticas y sus amarres.
- Al menos un cambio de ropa y zapatos. Incluya una camisa de manga larga y pantalones largos. Incluya zapatos cerrados o botas.
- Un par de anteojos adicional.

Información general

- Su kit debe basarse en sus necesidades personales.
- No incluya:
 - Velas
 - Armas.
 - Productos químicos tóxicos.
 - Drogas controladas a menos que tenga una receta médica.

El peso emocional de los huracanes

Lecciones aprendidas de los desastres por huracán

Estados Unidos es una nación que cambia por los eventos que suceden. Algunos eventos nos hacen avanzar. Otros prueban nuestra valentía. Los huracanes ponen a prueba nuestra valentía. Sobrevivir a los huracanes nos ha enseñado resiliencia. Sabemos que podemos reincorporarnos después de los problemas. Cuando ayudamos a los demás, estamos ayudándonos nosotros mismos. Juntos, hemos aprendido acerca de la esperanza.

Hemos aprendido lecciones de huracanes pasados. Estas lecciones nos ayudarán a enfrentar futuros desafíos.

- Sabemos que lo impensable es posible. Debemos planificar para esto. Conocemos nuestras debilidades.
- Entendemos lo que es la valentía. Hemos visto actos poco comunes de valentía entre personas comunes.
- Debemos apoyarnos entre sí. Esto hace que nuestra resiliencia sea más fuerte.
- Debemos ofrecernos como voluntarios. Ayudar a los demás ayuda a la comunidad. Y nos ayuda a sanar. Somos responsables unos de otros.
- Necesitamos planes en caso de desastres. Debemos responder rápidamente. Estamos prestando atención a la capacitación para desastres.
- Sabemos que el temor es normal. Hablar sobre los temores es útil. Eso trae fortaleza. Escuchar los temores de los demás ayuda en nuestras relaciones.

Superar sus temores

El temor es normal si se encuentra en un huracán. Puede reducir el estrés antes o después del evento. La ansiedad puede ser un sentimiento de temor. Puede tratarse de una amenaza real o imaginada a su bienestar. Algo de ansiedad es normal. Puede alertarle cuando hay algún daño presente. Un evento traumático puede ser abrumador. La ansiedad puede interferir con su vida diaria.

Consejos útiles para ayudarle a superar sus temores:

- Esté preparado. Prepárese para la temporada de huracanes. Esto le ayudará a reducir su temor a esto.
- Ingiera alimentos saludables. Trate de comer en sus horarios regulares. No omita comidas.
- Limite la cafeína. Mucha cafeína puede ponerle ansioso. Beba café, té o gaseosas sin cafeína. Evite el chocolate.
- Evite el alcohol y el tabaco. Estos pueden causar ansiedad.
- Practique la relajación. Siéntese tranquilamente y respire lenta y profundamente. Trate de visualizarse en su lugar preferido. Visualícese tranquilo y feliz.
- No se comprometa de más. Muchas personas pueden necesitar ayuda después de un huracán. Tratar de hacer demasiado al mismo tiempo puede aumentar la ansiedad.
- Manténgase según su rutina diaria. Hacer cosas rutinarias es tranquilizante. Puede reducir el estrés.
- Limite lo que ve de noticias en la televisión. Los eventos importantes como los huracanes alimentan la cobertura de noticias. Usted no tiene que ver esto constantemente. Sintonice para ver las actualizaciones. Pero deje de ver si esto se aumenta su ansiedad. O la de los miembros de su familia.

- Mantenga cerca a los miembros de la familia. Es posible que esto le haga sentir mejor. Preocúpese por la seguridad de su familia. Trate de no reaccionar exageradamente.
- Haga algo por alguien más. Quite la atención de sus propias preocupaciones. Haga algo bueno por alguien.
- Ofrézcase de voluntario. Comuníquese con las escuelas u hospitales del área. Pregunte en los grupos de voluntarios cómo puede ayudar. Dé un paso para ser parte de la solución. Esta es una excelente manera de reducir la ansiedad.
- Hable con alguien. Si se siente abrumado por las emociones, hable con:
 - Un amigo.
 - Un familiar.
 - Un médico.
 - Un consejero religioso.
 - Un profesional de salud mental.

Impacto sobre los niños y las familias

Las advertencias de huracanes producen tensión emocional. Las personas tratan de averiguar cuándo llegará el huracán. El temor y la ansiedad pueden ser contagiosos. Las personas podrían estar frenéticas. Podrían salir a comprar comida, agua y suministros de emergencia. Podrían buscar linternas, velas, generadores y tablas para cubrir las ventanas. Es posible que las personas formen filas en las gasolineras y quieran llenar sus tanques para prepararse para la evacuación. Las familias deben decidir cómo reunirse en un lugar seguro o hacer planes finales de evacuación.

Un huracán amenaza los sentimientos usuales de seguridad. La lluvia fuerte, inundaciones y vientos pueden interrumpir las líneas telefónicas y de luz. Esto interrumpe la comunicación. La comida y los suministros de agua podrían verse afectados. Una tormenta fuerte puede volar los techos de las casas. Puede romper ventanas o abrir las puertas. Puede destruir casas enteras. Abandonar un refugio es peligroso. Los escombros que son arrastrados por el viento pueden causar lesiones o la muerte.

Los niños podrían observar un temor inusual en sus padres y personas encargadas de su cuidado. Podrían perder su casa. Podrían perder sus juguetes más preciados. Podrían estar expuestos a edificios colapsados o dañados. Su escuela podría quedar destruida. Los lugares históricos familiares podrían haber desaparecido.

Habrán una gran variedad de problemas psicológicos. Las personas con problemas emocionales y conductuales preexistentes podrían empeorar. Esto podría suceder si:

- Pierden sus apoyos.
- No tienen medicinas.
- Se altera su rutina.

Las personas podrían tener problemas emocionales si pierden:

- sus casas
- a los miembros de su familia
- sus empleos
- amigos

Enfrentar problemas constantes podría afectar la capacidad de recuperarse.

Los niños y adultos podrían tener recuerdos traumáticos. Podrían revivir una mala experiencia. Sienten los mismos temores que tuvieron durante el huracán. Los recuerdos pueden incluir:

- advertencias del huracán
- nubes negras
- relámpagos
- lluvia fuerte
- viento
- actividades relacionadas con las preparaciones para un huracán

Las reacciones emocionales comunes de los niños y familias incluyen:

- sentirse enojado o triste;
- preocupaciones acerca del futuro;
- temor de que vuelva a ocurrir;
- berrinches;
- irritabilidad;
- estar hiperactivos;
- aferrarse a los demás;
- dolores de estómago;
- dolores de cabeza;
- pérdida del apetito;
- pesadillas;
- problemas para dormir;
- temores sobre la seguridad de los miembros de la familia, amigos y seres queridos;
- problemas en la escuela;
- menor motivación;

Los adolescentes podrían responder de forma diferente. Ellos podrían:

- sentirse retraídos o enojados;
- tomar riesgos porque quieren vivir la vida al máximo;
- ir en contra de la autoridad.

Lo que puede hacer para ayudar a su hijo

Pasar un tiempo hablando con sus hijos. Hacerles saber que está bien hacer preguntas y compartir sus preocupaciones. Es posible que los temas surjan más de una vez. Tenga paciencia. Sea abierto al responder las preguntas nuevamente para aclarar las cosas. Será duro encontrar un momento para tener estas pláticas. Utilice los tiempos de comida familiares o la hora de acostarse para hablar.

Hágales saber a los niños lo que está sucediendo en la familia. Dígalos lo que está sucediendo con su escuela y la comunidad. Responda las preguntas breve y honestamente. Asegúrese de preguntarles a los niños cuáles son sus opiniones e ideas.

Para niños más pequeños, léales su historia favorita o tengan una actividad familiar relajante. Esto puede ayudarles a sentirse más seguros y tranquilos.

Para ayudar a los niños a recuperarse:

- **Sea un modelo a seguir.** Trate de mantener la calma. Su hijo puede aprender de usted cómo manejar las situaciones estresantes.
- **Escuchar las conversaciones de los adultos.** Estar consciente de lo que los adultos están diciendo acerca del huracán. O del daño. Los niños podrían mal interpretar lo que escuchan y sentir miedo.
- **Limite la exposición a los medios de comunicación.** Proteja a sus hijos de demasiadas imágenes de la tormenta:
 - en la televisión
 - en Internet
 - en la radio
 - en el periódico
- **Tranquile a los niños.** Dígalos que están seguros. Es posible que tenga que repetir esto a menudo. Incluso después de que pase el huracán. Pase tiempo adicional con ellos. Jueguen juegos afuera. Lean juntos en el interior. O simplemente acurríquense. Asegúrese de decirles que los ama.
- **Reemplace los juguetes perdidos o dañados tan pronto como pueda.**
- **Calme sus inquietudes sobre la seguridad de sus amigos.** Es posible que los teléfonos no estén funcionando. Pero asegúrese de que sus hijos sepan que los papás de sus amigos están cuidándolos. Al igual que usted está cuidando de sus hijos.

- **Dígalos a los niños sobre la comunidad.** Asegúrese de que sepan que se están llevando a cabo algunas cosas para reparar los servicios públicos. Estos pueden incluir electricidad, teléfonos, agua y gas. Dígalos que las autoridades del pueblo o la ciudad retirarán los escombros. Ellos ayudarán a las familias a encontrar vivienda.
- **Encárguese de la salud de sus hijos.** Ayúdeles a que descansen lo suficiente. Ellos necesitan ejercicio y comida saludable. Asegúrese de que tengan un equilibrio de tranquilidad y actividades físicas.
- **Mantenga las rutinas de la vida diaria.** Los niños se sienten más seguros con la estructura y la rutina. Mantenga los horarios de comida y las horas para ir a dormir regulares, si es posible.
- **Mantenga las expectativas.** Apéguese a las reglas de su familia sobre una buena conducta y respeto por los demás. Continúe con las tareas familiares. Es posible que sea necesario recordarles más a los niños que lo usual.
- **Anime a los niños a ayudar.** Ellos lo enfrentan mejor y se recuperan más rápido si sienten que están ayudando. Asígneles tareas de limpieza simples. Luego proporcione actividades que no estén relacionadas con el huracán. Estas pueden incluir jugar cartas o leer.
- **Sea extremadamente paciente una vez que los niños regresen a la escuela.** Es posible que estén más distraídos y que necesiten ayuda extra con las tareas.
- **Apóyelos a la hora de dormir.** Es posible que los niños estén más temerosos al separarse de los padres. Pasen más tiempo hablando, acurrucados o leyendo. Comience la rutina de ir a dormir antes. Esto les ayudará a lograr el sueño que necesitan. Si los niños pequeños deben dormir con usted, hágales saber que es temporal. Pronto regresarán a dormir a sus propias camas.
- **Ayude a reducir el aburrimiento.** Es posible que las actividades diarias se vean interrumpidas:
 - ver televisión
 - recibir amigos en casa
 - jugar en la computadora
 - las actividades especiales, como deportes y/o clases de baile, pueden detenerse Ayude a los niños a pensar en otras cosas que hacer, como

por ejemplo:

- juegos de mesa
- juegos de cartas
- arte y manualidades
- Trate de encontrar programas comunitarios con actividades para niños, como:
 - la biblioteca
 - un programa del parque
 - un grupo de jóvenes (Asociación de jóvenes cristianos, YMCA) local
- **Manténgase optimista.** Manténgase positivo acerca del futuro. Su punto de vista positivo ayudará a los niños a ver bien las cosas en el mundo que les rodea. Eso les ayudará a superar los tiempos desafiantes.
- **Obtenga ayuda profesional si su hijo tiene problemas más de seis semanas después del huracán.**

Lo que los padres pueden hacer para ayudarse ellos mismos

Los padres pueden ignorar sus propias necesidades durante una crisis. Para cuidar de sus hijos, los padres deben cuidar de sí mismos. Aquí encontrará algunas cosas que los padres deben tener en cuenta:

- **Cuídese usted mismo.** Coma saludablemente, duerma suficiente y obtenga la atención médica indicada.
- **Apóyense entre sí.** Los padres y otras personas encargadas del cuidado deben hablar juntos. Proporcione el apoyo necesario.
- **Aplazé las decisiones importantes.** Evite las decisiones innecesarias que alteren su vida durante un momento estresante.
- **Dese un descanso.** Trate de no esforzarse de más en las actividades de limpieza. Evite alzar objetos pesados o trabajar durante largos períodos de tiempo.

Cómo pueden ayudar las familias a los niños a enfrentar el temor y la ansiedad

Un huracán puede tocar a su familia personalmente o es posible que escuche noticias al respecto a través de la televisión o los periódicos. Usted puede ayudar a los niños a enfrentar la ansiedad.

Escuche a sus hijos. Hable con ellos sobre sus inquietudes. Esto puede tranquilizarlos haciéndoles saber que estarán seguros. Anímelos a discutir lo que está sucediendo a su alrededor. Incluso los niños pequeños tienen preguntas acerca de las tragedias. Los niños reaccionan ante el estrés a su propio nivel.

Estos son algunos consejos para los padres y otras personas encargadas del cuidado:

- **Anime a los niños a hacer preguntas.** Escuche lo que dicen. Cálmelos. Aborde sus temores específicos. Está bien admitir que no puede responder todas sus preguntas.
- **Hábleles a su nivel.** Hable de una manera que puedan entender. No se ponga muy técnico o complicado.
- **Averigüe que les asusta.** Anime a los niños a hablar sobre los temores que tengan. Es posible que les preocupe que alguien les haga daño en la escuela. O que alguien intente lastimarlos.
- **Enfóquese en lo positivo.** Asegúrese de que sepan que la mayoría de personas son buenas y amables. Cuénteles a los niños algunas cosas heroicas que hayan hecho personas comunes para ayudar a las víctimas de una tragedia.
- **Preste atención.** Los juegos y dibujos de sus hijos pueden mostrar sus inquietudes. Pídale que le digan qué está sucediendo en el juego o en el dibujo. Es una oportunidad para aclarar la confusión, responder preguntas y darles tranquilidad.
- **Cree un plan.** Establezca un plan de emergencia para la familia para el futuro. Este puede incluir buscar un lugar de reunión en donde todos deben reunirse si sucede algo en la familia o en el vecindario. Esto puede ayudarle a usted y a sus hijos a sentirse más seguros.



Sobrevivientes y el trastorno de estrés postraumático

El efecto de un desastre o evento traumático va más allá de la devastación actual. Toma tiempo reconstruir los edificios dañados. Y toma tiempo pasar por ese duelo y reconstruir nuestras vidas. Es posible que la vida no regrese a lo normales por meses o incluso años. Es posible que haya cambios en las condiciones de vida. Esto puede causar cambios en las actividades del día a día. Y esto puede llevar a crear tensiones en las relaciones o cambios en las expectativas y giros en las responsabilidades. Los cambios en las relaciones, roles y rutinas hacen que la vida sea impredecible.

Cosas que debe recordar al tratar de entender los desastres

- Todos en un caso de desastre son afectados por este de alguna manera.
- Es normal sentir temor por la seguridad de su familia.
- Es normal sentir tristeza, congoja y enojo.
- Reconozca sus sentimientos. Esto le ayuda a recuperarse.
- Enfóquese en sus fortalezas y habilidades. Esto le ayudará a sanar.
- Acepte ayuda de programas y recursos comunitarios. Esto es saludable.
- Todos tenemos diferentes necesidades y tenemos diferentes formas de enfrentarlas.
- Es común querer vengarnos de las personas que nos han causado dolor pero nada bueno se logra por medio de un lenguaje o acciones que expresen odio.

Señales de que es posible que sea necesario recibir ayuda para controlar el estrés

- confusión y dificultad para comunicar sus pensamientos;
- período de atención corto;
- dificultad para concentrarse;
- frustrarse con facilidad;
- culpa abrumadora y duda de sí mismo;
- depresión, tristeza y sentirse desesperado;
- cambios de estado de ánimo y llorar;
- dificultad para mantener el equilibrio;
- dolores de cabeza y problemas de estómago;
- visión de túnel o audición atenuada;
- resfriados o síntomas parecidos a los de la gripe;
- dificultad para dormir;
- mal desempeño en el trabajo;
- temor a salir de casa;
- temor a las multitudes o extraños;
- temor de estar solo;
- más uso de drogas o alcohol.

Formas de calmar el estrés

- Hable con alguien acerca de sus sentimientos.
- No se culpe a sí mismo por el desastre.
- No se frustre porque no puede ayudar en el trabajo de rescate.
- Ayude en su propia recuperación emocional y física. Manténgase activo en su rutina diaria o ajústela. Un enfoque saludable de la vida le ayudará a usted y a su familia. Esto incluye:
 - alimentación saludable
 - ejercicio
 - descanso
 - relajarse
 - meditar
- mantener una rutina diaria y del hogar, normal no exigir mucho de sí mismo y de su familia
- pasar tiempo con familiares y amigos
- participar en eventos conmemorativos o rituales
Usar símbolos ayuda a expresar los sentimientos.
- Use grupos de apoyo existentes de familia o amigos. O medios de desahogo religiosos o espirituales.
- Establezca un plan de emergencia familiar. Esto muestra que hay algo que puede hacer.

Un desastre puede tener graves efectos en nuestras vidas. Saber qué esperar puede ayudarnos a regresar a la normalidad. A medida que usted y su familia empiezan a reconstruir sus vidas, usted podría enfrentar las siguientes situaciones.

Incertidumbres personales

- Sentirse mentalmente drenado es normal.
- Sentirse agotado es común.
- La pérdida de una casa, negocio o ingresos pueden producir confusión acerca del futuro.
- Es posible que resurjan pérdidas o problemas emocionales anteriores.
- El aniversario de un evento puede recordarnos nuestras pérdidas. Esto puede ocurrir en la fecha del evento todos los meses. Es posible que sea más fuerte en el aniversario del año del evento.

La relación de la familia cambia

- Las relaciones pueden convertirse en algo estresante. Los conflictos con los cónyuges u otros miembros de la familia podrían aumentar.
- Las familias podrían tener que vivir en una vivienda temporal o con amigos o familiares. Esto lleva a una sobrepoblación y tensión.
- Los miembros de la familia o amigos podrían verse obligados a mudarse. Esto altera sus sistemas de soporte.
- Los padres podrían no estar disponibles para sus hijos. Podrían estar ocupados limpiando o distraídos por los problemas.
- Los padres tal vez sean muy protectores con sus hijos.
- Es posible que los niños tengan que asumir roles de adultos. Esto incluye cuidar de sus hermanos o ayudar con la limpieza. Tendrán menos tiempo para pasar con los amigos. No harán cosas rutinarias.

Interrupciones en el trabajo

- El estrés de los problemas personales puede llevar a un mal desempeño laboral.
- Los conflictos con los compañeros de trabajo podrían aumentar debido al estrés.
- Los negocios podrían verse obligados a despedir empleados. Los salarios y horarios de trabajo de la compañía podrían recortarse.
- Menos ingresos podría significar tener que tomar un segundo empleo.
- El recorrido diario podría cambiar debido a la pérdida de un vehículo o carreteras dañadas.

Preocupaciones financieras

- Es posible que las personas no recuperen su estándar de vida. Esto puede conllevar preocupaciones por el dinero y cuentas sin pagar.
- Las personas tal vez tendrían que obtener ayuda financiera para reconstruir o reparar el daño. Esto se suma a altos niveles de estrés.

Cómo ser un sobreviviente

- Todos deben tomar algunos pasos para recuperarse de un desastre o evento traumático.
- Acepte la realidad de la pérdida.
- Permítase sentir usted y otros miembros de su familia, tristeza y congoja.
- Adáptese a un nuevo ambiente. Reconozca la pérdida de una persona o posesiones.
- Avance. No continúe permitiendo que la pérdida tenga un efecto en usted.
- Tenga fe en que vendrán tiempos mejores.

Usted y su familia han sobrevivido un evento traumático. Sus vidas no han terminado. Regrese a hacer las cosas que disfruta con amigos y familia. Regrese a las rutinas de su vida. Haga compromisos y manténgalos.

Si usted o un miembro de su familia aún tienen dificultad para luchar, pida ayuda. Hable con un consejero o profesional de salud mental. En el lugar de trabajo, usted podría recibir ayuda de su departamento de recursos humanos. Para recibir ayuda con temas financieros, comuníquese con un asesor financiero.



Más recursos

Recursos federales/nacionales

Cruz Roja Americana: www.redcross.org o llame al 1-800-RED-CROSS (1-800-733-2767). Para personas desaparecidas al 1-866-GET-INFO.

FEMA: www.fema.gov. O llame al 1-800-621-FEMA (3362). O llame al 1-800-462-7585 (TTY).

FirstGov: www.usa.gov. Este es el sitio oficial del Gobierno de EE. UU. para información y recursos.

Centro de asesoría de vivienda HUD (HUD Housing Counseling Center): Inicie sesión en HUD.gov. O llame a HUD al 1-800-569-4287.

Organización Humanitaria de Estados Unidos: www.humanesociety.org.

Centro Nacional de Huracanes: www.nhc.noaa.gov.

En Facebook: www.facebook.com/NWSNHC

En Twitter: www.nhc.noaa.gov/twitter.shtml.

Servicio Meteorológico Nacional:

<http://iwin.nws.noaa.gov/iwin/graphicsversion/bigmain.html>.

Ejército de Salvación: www.salvationarmyusa.org.
O 1-800-SAL-ARMY.