

Cómo me ayudo en este momento de crisis

Muchos, si no la mayoría de las personas en Puerto Rico, se sienten abrumadas por las experiencias vividas y los estragos causados por el huracán Fiona. Aunado a esto, un número considerable de personas sigue luchando contra la devastación y las secuelas que desde hace mucho tiempo dejó María a su paso, lo que aumenta las preocupaciones que se tienen. En este momento, muchas personas podrían decir que se sienten ansiosas y alteradas. Otras, incluso podrían decir que están traumatizadas o que están viviendo nuevamente el trauma que les causó María. También es posible que no se sientan capaces de ser productivas y competentes. Por supuesto, sentirse así tiene mucho sentido. Entonces, ¿qué cosas sencillas y fáciles podría hacer uno para sentirse mejor?

1. Las siguientes sugerencias están comprobadas científicamente que pueden ayudarle.:
 - Sea flexible con usted mismo.
 - Haga por usted lo que le diría a un amigo que hiciera por su bien
 - Use un ejercicio simple de respiración varias veces al día si se siente atrapado con mucha o muy poca energía o con ansiedad. Por ejemplo, inhale contando hasta 4, mantenga la respiración contando hasta 2 y luego exhale contando hasta 6. Repita el ejercicio tres veces cada vez que lo haga.
 - Empiece el día escribiendo tres cosas por las que esté agradecido. En momentos difíciles puede costar un poco más de trabajo, pero es importante para su bienestar. Por ejemplo, estoy agradecido por el tener un día más de vida, por el cielo que puedo contemplar.
 - Reduzca la exposición a noticias adversas si es necesario.
 - Salte varias veces donde se encuentre. Si es posible, hágalo cada hora.
 - Trate de restablecer una relación favorable con el agua. Por ejemplo, si toma agua, ten en cuenta que el agua quita la sed. Si te lavas las manos, ten en cuenta que el agua mantiene tus manos limpias.
 - Al final del día, identifique algo que haya hecho efectivamente y que le ayudó a lograr algo. Por ejemplo: "Fui amable con un compañero de trabajo"; "Les hice reír"; "Les abrí el frasco".
2. Para ser eficaz se necesita estar tranquilo. El estar tranquilo le ayudará a sentirse y a concentrarse mejor. Busque un lugar donde se sienta seguro y trate de dormir un poco, estírese cuando le sea posible. Haga cualquier ejercicio, aunque sea por 1 minuto para ayudar con la movilidad de su cuerpo.
3. La forma en que las personas manejan su estrés varía mucho. Usted no va a cambiar y los demás tampoco. No se compare, no hay otra persona como usted. Cuide su forma de manejar el estrés; no se culpe ni se sienta abrumado por lo que cree que debería de hacer.
4. Si es posible, busque o forme un grupo de apoyo entre compañeros o amigos. Identifique a una persona con la que se pueda comunicar diariamente. El trabajo de un compañero o amigo es escuchar y apoyarle. Sólo escuchar sin juzgar.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

Programa testigo a testigo |

<https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>