

Consejos para los adolescentes: Construyendo Resiliencia Después del Huracanes

1. ♦ Habla sobre ello. Habla con padres, hermanos, hermanas y otros parientes que se encuentren cerca. Comprende que los padres pueden tener miedo también. De hecho, puede ser más difícil para los padres hablar acerca del evento que para un adolescente.
2. ♦ No seas muy severo contigo. Perder un hogar y nuestras pertenencias, mudarnos, desconectarnos de amistades y parientes pueden virar tu vida al revés y estos son estresantes severos. Las emociones pueden estar ya de por sí alteradas debido a las hormonas y los cambios físicos. Después de los huracanes, estos cambios pueden parecer más extremos. Prepárate para esto y sé flexible contigo y tu familia.
3. ♦ Mantente en tu Rutina. Establece una rutina y no la rompas. Harás toda clase de cosas nuevas, pero no olvide las rutinas que te hacen sentir cómodo/a, ya sean cosas para ayudar a la familia a organizarte o a desarrollar una estrategia de familia.
4. ♦ Cuida de ti mismo/a. Debes cuidar de ti mismo/a- física, mental y espiritualmente. Dormir por que si no lo haces, estarás más malhumorado/a y nervioso/a en un momento donde debes estar claro/a. Están pasando muchas cosas, será difícil manejarlas si tienes sueño cuando debes estar alerta.
5. ♦ Toma Control. Debes asegurarte de estar incluido/a en los planes de la familia. Saber que haría cada persona en los diferentes escenarios que puedan darse.
6. ♦ Exprésate. La situación después de los huracanes puede provocar muchas emociones conflictivas, pero a veces, sencillamente es muy difícil hablarle a alguien sobre lo que sientes Si hablar no te funciona, haz algo diferente para expresar tus emociones, como por ejemplo escribir.
7. ♦ Ayuda a alguien. Nada ayuda a la mente a desconectarse de los propios problemas como ayudar a resolver los problemas de otros. Ofrecer ayuda a tus padres con tus hermanos menores o buscar comida y agua para la familia puede hacerte sentir mejor.
8. ♦ Pon las Cosas en Perspectivas Positivas. Si estás preocupado/a acerca de si tienes lo que se necesita para pasar por esto, piensa en una situación donde te enfrentaste con éxito a tus miedos, puede haber sido pedirle a alguien que saliera contigo o solicitar un trabajo. Aprende técnicas de

relajación, pensar en una canción particular en tiempos de tensión o simplemente respirar profundo para calmarte.

(Adaptado de Resiliencia en Tiempos de Guerra: Estrés en Tiempo de Guerra y los Adolescentes)

Traducido por Asociación de Psicología de Puerto Rico (Ivonne González, MA)

(c) Copyright 2004 American Psychological Association