

What to do if you know someone who is suffering:



Don't say,

- "Everything will be okay."
- "The best thing is to move on"
- "Well it could have been worse. At least no one died."
- "You can rebuild" OR "You can always get another pet"
- "I know what you are going through"



Do say,

- "This totally sucks"
- "Tell me what you miss the most so far. Tell me what happened."
- "How did you find out? Tell me the story."
- "What have you lost?"
- "What can I help you with right now (and then do it)"



IF YOU HAVE LOST YOUR HOUSE

It is **normal** to have any or all of the following reactions:

Difficulty concentrating
or focusing

Feeling numb or extremely
sensitive or both

Difficulty sleeping
and/or eating

Feeling lost

Lack of energy

Intrusive thoughts

Inability to connect
to others

Feeling urgent to get as much done as quickly
as possible (even when it isn't possible)

Intense
fatigue

Anxiety
symptoms

Shock and
overwhelmed

Increased startle
response

Nightmares

Loss of interest in
pleasurable events

Flashbacks and strong responses to noises (such as wind, loud bangs, etc)
Intense anger and/or irritability

IF YOU HAVE NOT LOST YOUR HOUSE, BUT YOUR NEIGHBOR'S HAVE:

It is **normal** to have any of the above reactions, plus:

Intense guilt

"Survivor Guilt"

Feeling on the "outside"



What to do:



The basics!



Get rest



Create a routine and/or schedule



Take your time. Emotional recovery cannot be rushed



Talk, talk, talk about what happened, how you feel, etc.



Stay hydrated, eat well, get exercise



Connect with others through your community, family, friends, or place of worship



Pay attention to and reduce how much alcohol or other drugs you are using to cope



Spend time enjoying the beautiful and magical place where you live

Qué hacer si conoces a alguien que está sufriendo:



No digas,

- "Todo estará bien."
- "Lo mejor es seguir adelante"
- "Bueno, podría haber sido peor. Al menos nadie murió."
- "Puedes reconstruir" O "Siempre puedes conseguir otra mascota"
- "Sé por lo que estás pasando"



Por favor,

- "Esto es una mierda total"
- "Dime qué es lo que más has echado de menos hasta ahora. Cuéntame qué pasó."
- "¿Cómo te enteraste? Cuéntame la historia."
- "¿Qué has perdido?"
- "¿En qué puedo ayudarte ahora mismo? (Y luego lo hago)"



SI HAS PERDIDO TU CASA

Es normal tener alguna o todas las siguientes reacciones:

Dificultad para concentrarse o enfocarse

Sensación de entumecimiento o sensibilidad extrema, o ambas.

Dificultad para dormir y/o comer

Me siento perdido

Falta de energía

pensamientos intrusivos

Incapacidad para conectar con los demás

Sentir la urgencia de hacer la mayor cantidad de cosas posible lo más rápido posible (incluso cuando no es posible).

fatiga intensa

Síntomas de ansiedad

Impacto y abrumada

Mayor respuesta de sobresalto

Pesadillas

Pérdida de interés en eventos placenteros

Recuerdos intrusivos y reacciones intensas a ruidos (como viento, estruendos, etc.). Ira y/o irritabilidad intensas.

SI USTED NO HA PERDIDO SU CASA, PERO SUS VECINOS SÍ:

Es normal tener cualquiera de las reacciones anteriores, además de:

Intensa culpa

“Culpa del superviviente”

Sentirse “fuera”



Qué hacer:



¡Lo básico!



Descansa



Crea una rutina y/o un horario



Tómate tu tiempo. La recuperación emocional no se puede apresurar.



Habla, habla, habla de lo que pasó, de cómo te sientes, etc.



Mantente hidratado, come bien, haz ejercicio



Conéctate con los demás a través de tu comunidad, familia, amigos o lugar de culto.



Presta atención y reduce la cantidad de alcohol u otras drogas que usas para afrontar la situación.



Dedica tiempo a disfrutar del hermoso y mágico lugar donde vives.