

Cómo lidiar con el estrés que producen los desastres naturales

Los desastres naturales, como los incendios forestales, pueden ser emocionalmente desafiantes para usted y toda su familia. Cuidar de sí mismo es el primer paso para apoyar a los niños y puede crear una sensación de seguridad y comodidad. Utilice estos consejos para ayudar a manejar el estrés durante los momentos difíciles.

1. Cuídese a usted mismo primero

¿Se siente abrumado? Concéntrese en lo que puede controlar:

Manténgase conectado	Póngase en contacto con amigos, familiares o redes de apoyo.
Descanse	El sueño es fundamental para su fuerza.
Mueva su cuerpo	Los estiramientos y la actividad física ligera pueden ayudar a aliviar el estrés.
Consuma comidas y refrigerios bien equilibrados	Las comidas y los refrigerios nutritivos ayudan a energizar el cuerpo y la mente.

2. Ayude a sus hijos a sentirse seguros

Los niños buscan en usted consuelo y seguridad. Estas son algunas maneras de ayudarlos a sentirse más seguros:

Muévase con ellos	¡Bailen, salten y sacúdanse! El movimiento puede ser divertido y puede aliviar el estrés.
Cree calma	Bajen la velocidad juntos. Dense un abrazo, lean, cuéntense historias o escuchen música relajante.
Fomente la expresión	Pregúnteles a los niños sobre sus sentimientos. Comparta información sencilla y honesta sobre lo que sucedió. Ayúdeles a identificar y etiquetar las emociones para fomentar una sensación de calma.
Siga las rutinas	Las pequeñas rutinas, como la hora de comer y la hora de ir a la cama, son fuentes de estabilidad.
Esté presente	Hacer contacto visual y usar una voz tranquila ayuda a los niños a sentirse amados y seguros.

3. Obtenga y brinde soporte

No tiene que hacerlo todo por su cuenta. Recuerde que la ayuda está disponible.

Brinde apoyo: vea cómo están sus amigos, done dinero o ropa, u ofrezca su tiempo para hacer voluntariado.

Acepte el apoyo: tenga disposición para pedir ayuda cuando la necesite. Para obtener asistencia inmediata en caso de crisis, comuníquese con la **Línea de Ayuda en Caso de Desastre al 1-800-985-5990** o con la **Línea 988 al 988**.



Para obtener más información y recursos sobre incendios forestales, visite la página de [Incendios forestales y salud mental](https://www.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth) [go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth](https://www.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth)

