

*Nueva*

*York*

*Nos*

Cómo Salir Adelante  
Después de Sept. 11

*Necesita*

*Fuertes*



Feel Free to Feel Better

Este folleto está patrocinado por el Proyecto Libertad (Project Liberty), un programa para recuperarse de desastres establecido para ofrecerle apoyo a usted, a su familia, vecinos, empleados y a su comunidad espiritual. Cualquier persona afectada por los ataques terroristas de sept. 11 puede valerse de *los servicios de asesoramiento gratis* que ofrece el Proyecto Libertad, sólo con llamar al **1-800-AYÚDESE**. Estos son algunos de los servicios que ofrecemos:

- Reunirse con un grupo pequeño de familiares para escuchar lo que sienten desde el desastre, para ayudarles a comprender sus reacciones, y para discutir cómo ayudarse entre sí para manejar estas reacciones.
- Entrenar al personal de salud de una empresa financiera importante a ayudar a sus empleados a reconocer síntomas de las dificultades que tienen en hacerle frente al desastre e indicarles cómo proceder.
- Referir a personas que lo necesiten a un grupo de apoyo para afligidos en su propio vecindario.

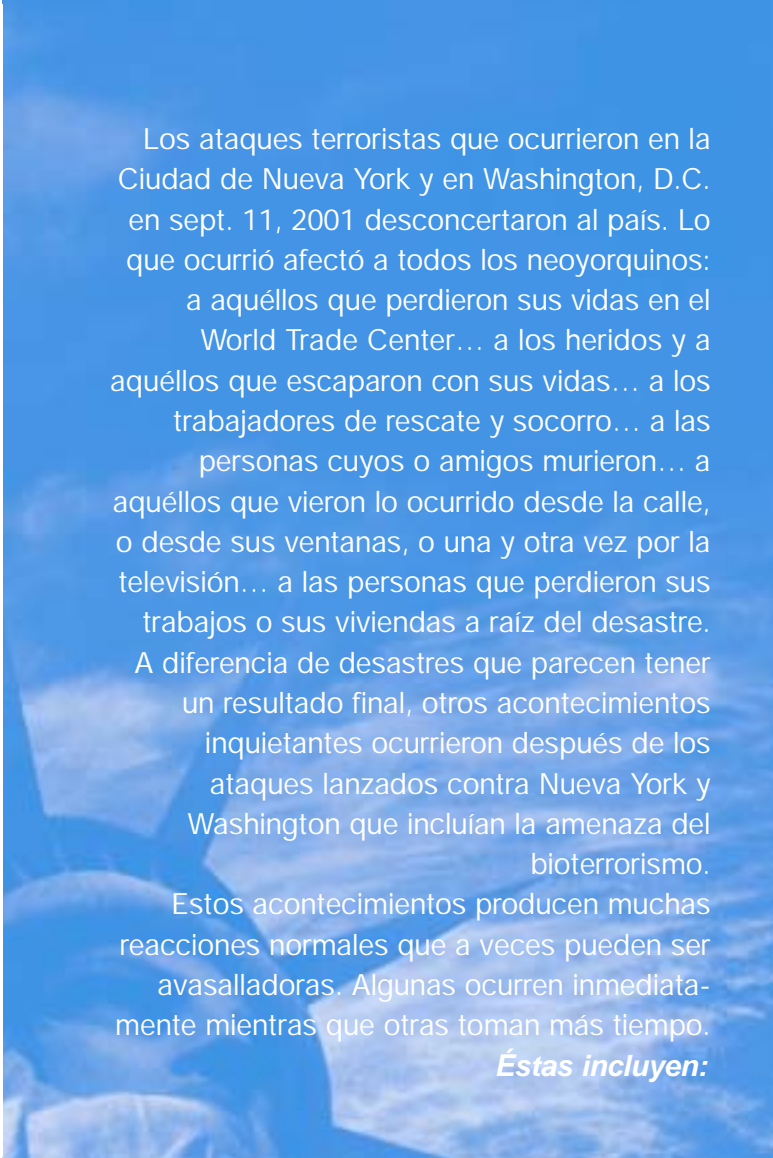
Cuando llame, un asesor entrenado le hablará sobre sus preocupaciones, trabajará con usted para determinar la mejor manera de ayudarle, ofrecer opciones, y ponerle en contacto con los recursos que usted necesite. Las sesiones pueden ser privadas o en grupo donde usted lo prefiera: en su hogar, escuela, negocio, oficina o lugar de culto.

Para mayor información sobre el Proyecto Libertad, o para obtener más copias de este folleto, llame al **1-800-AYÚDESE**.

Proyecto Libertad  
[www.projectliberty.state.ny.us](http://www.projectliberty.state.ny.us)

El Departamento de Salud Pública  
de la Ciudad de Nueva York  
[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Impreso el 12/01

The background of the page is a blue-tinted image of the Statue of Liberty, showing her crown and the top of her torso. The text is overlaid on this image.

Los ataques terroristas que ocurrieron en la Ciudad de Nueva York y en Washington, D.C. en sept. 11, 2001 desconcertaron al país. Lo que ocurrió afectó a todos los neoyorquinos:

a aquéllos que perdieron sus vidas en el World Trade Center... a los heridos y a aquéllos que escaparon con sus vidas... a los trabajadores de rescate y socorro... a las personas cuyos o amigos murieron... a aquéllos que vieron lo ocurrido desde la calle, o desde sus ventanas, o una y otra vez por la televisión... a las personas que perdieron sus trabajos o sus viviendas a raíz del desastre.

A diferencia de desastres que parecen tener un resultado final, otros acontecimientos inquietantes ocurrieron después de los ataques lanzados contra Nueva York y Washington que incluían la amenaza del bioterrorismo.

Estos acontecimientos producen muchas reacciones normales que a veces pueden ser avasalladoras. Algunas ocurren inmediatamente mientras que otras toman más tiempo.

***Éstas incluyen:***

Las personas sienten y expresan sus reacciones a una crisis de distintas maneras. Es posible que usted:

- Sienta una ansiedad intensa, sensaciones de pérdida, desamparo, miedo, tristeza o cólera.
- Tenga una sensación de desesperanza hacia el futuro.
- Muestre indiferencia, hostilidad o despreocupación hacia los demás.
- Sienta insensibilidad, postración, o incapacidad de amor o dicha.
- Muestre irritación o tenga arranques de cólera.
- Se enfade o agite con facilidad.
- Tenga sueños y recuerdos penosos repetidos.
- Evite a personas, lugares y cosas relacionadas con el desastre.
- Olvide aspectos importantes del acontecimiento.
- No pueda concentrarse.
- Sienta que el ambiente que le rodea es irreal.

Hay distintas maneras de reaccionar ante un desastre. Es posible que usted:

- Tenga el estómago descompuesto, coma demasiado o muy poco, o tenga otros problemas gastrointestinales.
- Tenga palpitaciones, respiración jadeante, dolores de cabeza fuertes, o sudores cuando piensa en el acontecimiento.
- No pueda conciliar o mantener el sueño, o duerma demasiado
- Esté aturdido.
- Se mantenga vigilante y en estado de alerta constante.
- Se asuste y sobresalte fácilmente por ruidos inesperados.
- Sienta que ciertos estados crónicos empeoran.
- Sienta agotamiento.

*Éstas son épocas difíciles. Pero pese a nuestras pérdidas y pese a nuestros temores, los neoyorquinos podemos hacer mucho para recuperarnos y mantenernos fuertes.*

## Lo Que Puede Hacer Para Ayudarse

- Recuerde que el estrés puede causar problemas físicos. Es posible que aumente el riesgo de un ataque al corazón o una apoplejía, empeore algunos estados de salud (como problemas gastrointestinales) y dificulte el tratamiento de otros (como diabetes y artritis). Esto quiere decir que si usted está bajo tratamiento médico, *debe mantener sus citas médicas* y tome los medicamentos prescritos.
- Haga ejercicios de manera sistemática para aliviar el estrés. Una simple caminata diaria y técnicas de relajación para manejar el estrés pueden ayudarle muchísimo a sentirse mejor. Haga todo lo que le ha gustado hasta la fecha: *alquile una película, juegue naipes, vea espectáculos de deportes, lea un libro, vaya al zoológico, explore un vecindario nuevo, invite a sus amigos.*
- Cuídese. Recuerde hacer **ALTO**: alto al hambre, alto a la cólera, alto a la soledad, alto al cansancio. Aliméntese correctamente, duerma lo necesario y comparta sus pensamientos y sentimientos con las personas que le rodean. Se sentirá menos solo si se entera cómo otros tratan de seguir adelante.
- Si necesita hablar con alguien *ahora* y no tiene nadie con quién hablar, llame al **1-877-AYÚDESE** a cualquier hora, las 24 horas del día.

## Si Se Vivo Directamente Afectado/a

Si estuvo cerca del desastre, fue herido o herida, si perdió a un familiar o a un amigo, es posible que necesita ayuda especial para hacer frente a su dolor. Hable con su consejero espiritual o con un amigo o amiga. Para recibir referencias gratis y confidenciales de apoyo, llame al *1-877-AYÚDESE*.

Desde sept. 11, muchos neoyorquinos han necesitado ayuda debido a problemas relacionados con desastres tales como la pérdida de trabajo o ingresos. El *1-877-AYÚDESE* siempre tiene información actual sobre dónde recurrir para recibir ayuda, cualquiera fuere el problema.

## Lo Que Debe Evitar

A la larga, es peor que tome bebidas alcohólicas, use drogas, o aún que tome más medicamentos de los que prescriba su médico para insensibilizarse. Las personas que acuden al alcohol y a otras drogas para manejar sus sentimientos quedan más propensas que otros a ahondar sus problemas después de un desastre como el de sept. 11. Por ello, si usted piensa que tiene un problema, ésta es una buena oportunidad para

examinarlo. Llame al 1-877-AYÚDESE para recibir ayuda.

Algunas personas en recuperación por problemas de alcohol y drogas, el desastre del World Trade Center y sus consecuencias tienen dificultades especiales para mantener la sobriedad. Si tiene un historial de alcohol o de dependencia de drogas, o si simplemente piensa que le irá mejor si evita la tentación de beber o de usar drogas en este momento, recuerde el viejo dicho: manténgase lejos de las "Personas, Lugares y Cosas" que usted asocia con la bebida y las drogas.

## Cómo Ayudar a los Niños

La reacción de un niño al desastre del World Trade Center dependerá de muchos factores entre ellos si el niño o niña está directamente afectado o afectada por la muerte de uno de los padres o de un familiar; la edad del niño; si ha sufrido traumas en el pasado, y qué parte del desastre vio personalmente o por la televisión. Los niños, aún más que los adultos, pueden tener reacciones demoradas. La pérdida de confianza en los adultos y el miedo a que el acontecimiento se repita son reacciones vistas en muchos niños y adolescentes expuestos a

acontecimientos traumáticos. Otras reacciones varían de acuerdo con la edad.

- *Entre los niños de 5 años de edad o menores*, las reacciones típicas incluyen el miedo a la separación de uno de los padres, miedo a la oscuridad, llorar con más frecuencia, pegarse al padre o a la madre, y un retroceso a la conducta de cuando era menor, tal como chuparse el dedo o mojar la cama.
- *Entre los niños de 6 a 11 años*, la conducta puede variar, manifestándose como falta de comunicación con el resto de la gente o indocilidad, por ejemplo. También es posible que tengan dificultades para prestar atención; pueden faltar a la escuela, no poder conciliar el sueño, y mostrarse irritables, con arranques de cólera, y quejarse de dolores de estómago o de otros síntomas sin base médica.
- *Los adolescentes* pueden presentar síntomas más parecidos a los de gente adulta, entre ellos pesadillas, insensibilidad emocional, depresión, abuso de narcóticos y conducta antisocial. Los adolescentes también pueden tener sentimientos extremos de culpa acerca de su incapacidad para evitar daños o la pérdida de vidas.

- *Los adultos jóvenes*, en especial los estudiantes universitarios, pueden mostrar muchas de las mismas reacciones que los adolescentes. Su reacción al trauma puede complicarse por la separación geográfica de la familia y de los sistemas de apoyo, lo que causa mayor ansiedad y sentimientos de aislamiento. Además, los estudiantes universitarios con una reacción similar de aturdimiento pueden sentirse especialmente preocupados al tratar de completar sus tareas.

Los padres y otros adultos pueden ayudar a los niños a salir adelante. Bríndeles su tiempo y présteles atención sin juzgarlos. Hágales saber a los niños que sus sentimientos son normales y que hacen bien en expresarlos. Dígales que pueden llorar y sentirse tristes y particularmente que no necesitan tener "pelo en pecho". Si quisiera recibir más ayuda para darles seguridad a sus niños o a los de otros, llame al *1-877-AYÚDESE* en cualquier momento, las 24 horas al día. Nuestro personal le ayudará a decidir lo que mejor le conviene a usted y a sus niños, ya sea enviándoles información sobre maneras beneficiosas de hablar con sus niños o poniéndole en contacto con expertos en traumas infantiles.

## Si Sus Problemas Empeoran

Las reacciones emocionales y físicas a sept. 11 *son normales*. Para muchas personas, estas reacciones duran poco tiempo. Para otras, persisten. Es conveniente solicitar ayuda profesional si usted piensa que sus reacciones al desastre persisten durante largo tiempo o empeoran en vez de mejorar. La ayuda profesional varía: puede ver a un terapeuta, hablar sobre los problemas, tomar uno de varios medicamentos eficaces para aliviar la ansiedad y la depresión.

## En Una Emergencia

Si es incapaz de llevar a cabo actividades cotidianas (como comer y bañarse), si le es difícil presentarse al trabajo o cuidar de sus niños, o si depende del alcohol y las drogas para salir adelante, hable con alguien de su confianza o llame al **1-877-AYÚDESE** en cualquier momento, las 24 horas del día.

*¡Si quiere hacerse daño o hacerle daño a otras personas, o si tiene otros síntomas urgentes o alarmantes, por favor busque ayuda inmediata!* Acuda a la sala de emergencia más cercana o llame al 911 para que le asistan. Alguien le ayudará.

## Hay Ayuda Disponible

Si llama al *1-877-AYÚDESE*, consejeros profesionales le ofrecerán información y servicios de referencia confidenciales las 24 horas del día. Siempre tenemos la información más reciente sobre dónde ir y a quién llamar para conseguir ayuda sobre problemas relacionados con el desastre del World Trade Center. Cualquiera puede llamar. Hay ayuda disponible en varios idiomas:

En inglés: *1-800-LIFENET (1-800-543-3638)*

En español: *1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373)*

En chino: *ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)*

*Para otros idiomas, llame al 1-877-AYÚDESE y solicite un traductor.*



Feel Free to Feel Better

*Neuva York Nos Necesita Fuertes* es una presentación del Proyecto Libertad (Project Liberty), un programa para recuperarse de desastres establecido por la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York con el objeto de proporcionar servicios gratuitos inmediatos de asesoramiento para casos de crisis, educación y referencia a las personas afectadas por el desastre del World Trade Center. La Agencia Federal de Administración Emergencias, con el apoyo del Centro Federal para los Servicios de Salud Mental, suministró los fondos paea este folleto.

Proyecto Libertad  
[www.projectliberty.state.ny.us](http://www.projectliberty.state.ny.us)

El Departamento de Salud Pública  
de la Ciudad de Nueva York

[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)