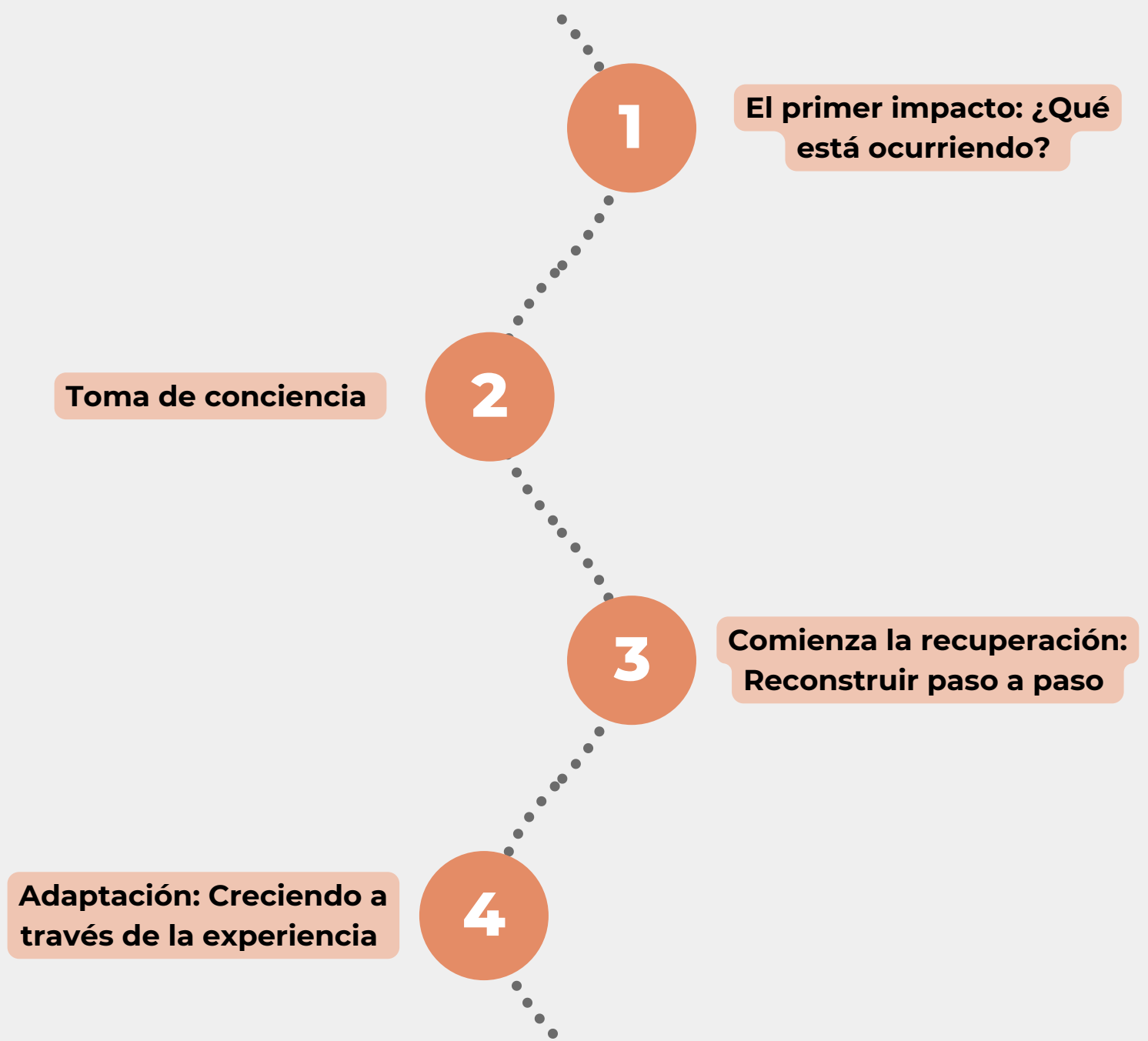


# Adaptándonos tras la DANA

## Claves para el autocuidado



### Algunas pautas y recomendaciones

Durante el proceso de adaptación tras una catástrofe como la DANA, estos sentimientos, pensamientos y conductas son reacciones totalmente naturales. Permitirnos escuchar, aceptar y normalizar nuestras emociones, servirá para que estas cumplan su función. Identificar qué sentimos y poner nombre a las emociones nos permitirá trabajar con ellas para facilitar el inicio de la reconstrucción.

Además, es de gran importancia prestar atención al autocuidado. Mantener rutinas y hábitos saludables se transformará en un mayor equilibrio mental.

Asimismo, es fundamental evitar la sobreinformación y acudir a fuentes fiables para protegernos ante emociones como angustia, miedo o indefensión.

No tomar decisiones importantes de un modo precipitado, así como evitar el aislamiento, y el consumo de alcohol u otras drogas, son también recomendaciones de gran valor.

Este proceso de adaptación, además, varía entre las personas y no siempre sigue una secuencia lineal, debemos tener paciencia y buscar apoyos. La ayuda profesional, las redes de apoyo con personas de confianza, así como hablar de lo vivido, nos permitirá comenzar el proceso de sanación con mayor seguridad.

Es normal sentirse perdido/a en momentos difíciles, pero también es posible encontrar un nuevo equilibrio, con paciencia, cuidado y apoyo. En definitiva, tratarnos con auto-compasión, dedicarnos tiempo, cuidado, y tener paciencia con nuestro proceso.

Terminamos con algunas pautas esenciales:

- Hablar sobre lo vivido: "Busca un momento seguro para compartir cómo te sientes con alguien de confianza."
- Reconocer el progreso: "Tómame un momento para identificar pequeños logros: volver a la rutina, pedir ayuda, expresar tus emociones."
- Cuidar del cuerpo: "Mantén horarios regulares para dormir, comer y descansar. El equilibrio físico ayuda al emocional."
- Limitar la exposición a noticias: "Decide un horario específico para informarte y elige fuentes confiables."

Paula Martínez López  
Aránzazu Duque Moreno  
Aida Hernández Sagar  
Encarnación Rama Galdón  
Francisco Ródenas González