

Fuente: <http://blogs.ifas.ufl.edu/news/2017/09/19/uf-expert-offers-tips-tending-mental-health-hurricane/>

SALUD MENTAL PARA ADULTOS



Los expertos de UF/IFAS ofrecen consejos en como cuidar su salud mental después de un desastre natural:

- Sea amable consigo mismo y hacia otros durante este tiempo de mucho estrés.
- Enfóquese en el cuidado personal. Come con frecuencia alimentos saludables (si posible), descanse y haga ejercicios y trate de separar un tiempo para usted mismo diariamente.
- Trate de mantener una rutina normal, limitando las responsabilidades exigentes suyas y la de su familia.
- Júntese a sistemas de apoyo familiares, amistades e instituciones religiosos para ayuda y apoyo emocional.
- Busca a un terapeuta profesional o consejero.
- Los niños siempre están observando como un reacciona a tiempos difíciles. Si usted le muestra que se puede superar la situación difícil, esto será de consolación para ellos.

Para más información, visite <http://edis.ifas.ufl.edu/fm001>

Línea de Ayuda para Desastre de la Administración de Abuso de Sustancias y Salud Mental, llama al 1-800-985-5990 o mande este mensaje de texto TalkWithUs al 66746.