Una Guía Para Adultos Mayores

Los ciudadanos ancianos hoy son una generación firme y de confianza. Nosotros hemos probado tiempo y tiempo otra vez nuestra habilidad para sobrevivir todo, desde la Gran Depresión, a guerras mundiales y la amenaza de destrucción completa nuclear. Somos orgullosos, fuertes, y flexible.

Como sea, cuando hay un desastre, podemos encontrar que de pronto los sentimos aterrorizados...solos...y sobremente vulnerable. Estos sentimientos de desesperamiento pueden hasta asustarlos más.

Enfrentando trauma personal es un proceso que cada persona aprocha diferentemente. Ayuda a saber que lo que estamos sintiendo y como nos comportamos es normal bajo las circunstancias. Cuando empezamos a aprender lo que nos esta ocurriendo a nosotros podemos recobrar poder sobre nuestras vidas y empezar a sanar.

- ❑ Reacciones físicas a un desastre son normales.
- ❑ Admitir nuestros sentimientos nos ayuda a recuperar.
- ❑ Preguntar por lo que necesitamos nos ayuda a curar.
- ❑ Enfocando en nuestras fuerzas y habilidades los va a ayudar.
- ❑ Aceptando ayuda de programas de la comunidad es saludable.
- ❑ Cada uno de nosotros remedia a su propio paso.
- ❑ Cada uno de nosotros tiene diferente necesidades y diferente maneras en que arreglarse.

Es importante para adultos mayores que hablen de sus emociones cuando están recuperando de un desastre. Compartiendo sus experiencias con otras victimas de desastre puede ayudarle a comprender que usted no esta solo. También, estar involucrado en la asistencia de otros es beneficiosal para la recuperación de adultos mayores. Los ancianos deben de ser animados a solicitar cualquier ayuda necesaria como financiera, emocional, y asistencia medica. Buscando asistencia es un paso hacia la recuperación y independencia. Adultos mayores son una generación de sobrevivientes y con el soporte apropiado pueden hacerse mas fuerte y más capaz de enfrentar desafíos en el futuro.