

## Reacciones Actuales

Las reacciones a un desastre son normales. La reacción que uno tiene se puede experimentar de muchas maneras diferentes. La identificación y el monitoreo continuo de las reacciones pueden ayudar a identificar las necesidades personales de cada uno para el apoyo y el autocuidado.

### *Comportamiento*

### *Funcional*

### *Emocional*

### *Pensamiento*

### **Disparadores psicológicos.**

Las reacciones conductuales, fisiológicas, emocionales y de pensamiento después de un recordatorio del evento traumático (Visual, Olor, Auditivo, Fechas de aniversario, Hora del día, Tiempo, etc.).

### *Posibles causantes personales*

- 1.
- 2.
- 3.

### **Señales de advertencia**

Aunque muchas reacciones son normales, deberá continuar monitoreando las reacciones en busca de señales de advertencia y buscar apoyo adicional cuando sea necesario.

- 1.
- 2.
- 3.

## Agenda Diaria

Día:

Objetivos prácticos de hoy:

- 1.
- 2.
- 3.

Objetivos de autocuidado de hoy:

- 1.
- 2.
- 3.

Objetivos de asistencia de hoy::

- 1.
- 2.
- 3.



## Identificación de Apoyos Comunitarios

Identificar y mantener redes de apoyo comunitario es importante para el bienestar y el proceso de recuperación.

### Amigos y Familia

- 1.
- 2.
- 3.

### Redes Comunitarias

- 1.
- 2.
- 3.

### Servicios basados en la fe

- 1.
- 2.
- 3.

### Otros

- 1.
- 2.
- 3.

Notas:

## Habilidades para hacer frente a lo que pasa

Identificar y mantener redes de apoyo comunitario es importante para el bienestar y el proceso de recuperación.

### Habilidades actuales para lidiar con la situación.

- 1.
- 2.
- 3.

### Habilidades que le ayudaron en el pasado.

- 1.
- 2.
- 3.

### Habilidades a desarrollar o intentar para lidiar con la situación

- 1.
- 2.
- 3.

### Cómo otros me pueden ayudar y cómo puedo apoyar a otros

- 1.
- 2.
- 3.

## Metas Prácticas

Identificar y completar metas prácticas que sean realistas y reducir los sentimientos de angustia son importantes para el bienestar y el proceso de recuperación. Motive al apoyo de otros cuando sea necesario para completar las metas.

### Necesidades actuales

- 1.
- 2.
- 3.

### Objetivos Actuales

- 1.
- 2.
- 3.

### Recursos

#### *Meta #1*

- 1.
- 2.
- 3.

#### *Meta #2*

- 1.
- 2.
- 3.

#### *Meta #3*

- 1.
- 2.
- 3.