

Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofes

TELÉFON . : lanos" al 66746

 **Llámenos:**
1-800-985-5990

 **Envíenos un SMS:**
"Hablanos" al 66746

 **Visítenos:**
disasterdistress.samhsa.gov/
espanol

 **Síganos en**
Facebook:
facebook.com/
distresshelpline

 **Síganos en**
Twitter (@distressline):
twitter.com/distressline

Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofes

TELÉFON . : lanos" al 66746

Llame al número 1-800-985-5990
o envíe un SMS con el mensaje
"Hablanos" al 66746

para obtener ayuda y apoyo en
relación con problemas que usted o
una persona querida pueda sufrir en
relación con una catástrofe.

Línea de Ayuda y el Servicio de SMS están:

- Disponibles las 24 horas del día,
los siete días de la semana, y todo el año
- Son gratuitos (pueden aplicarse tarifas
estándar para los mensajes de datos y SMS)
- Están a cargo de consejeros capacitados
para tratar situaciones de crisis



Substance Abuse and Mental Health Ser | | |

Administered by the Substance Abuse and Mental Health
Services Administration (SAMHSA) of the U.S. Dept. of Health
and Human Services (HHS).

Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofes

TELÉFON . : lanos" al 66746

Si usted o alguien que
usted conoce no puede
recuperarse después
de una catástrofe,
sepa que no está solo.



**"Desde el tornado no he podido
dormir bien toda la noche..."**

**"No puedo dejar de pensar en
el sonido de los disparos..."**

**"Nada es igual desde que
se inundó mi local..."**

¡Hable con nosotros!

Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofes

TELÉFONO

: "Hablanos" al 66746

Las catástrofes pueden causar *problemas emocionales*.

Algunas personas corren más peligro que otras:

- Los sobrevivientes que viven o trabajan en las zonas afectadas (niños y adultos)
- Los familiares o personas queridas de las víctimas
- Los que administran los primeros auxilios
- Los que realizan tareas de rescate y recuperación

El estrés, la ansiedad y la depresión son reacciones comunes después de una catástrofe.

Señales de problemas graves

Pueden ser las siguientes:

- Dormir demasiado o muy poco
- Dolores de estómago o de cabeza
- Rabia, irritabilidad, tendencia a atacar verbalmente a otros
- Tristeza inconsolable
- Preocupación constante; sensación de culpa sin saber por qué
- Necesidad de mantenerse ocupado todo el tiempo
- Falta de energía; cansancio permanente
- Aumento del consumo de alcohol o de tabaco; drogas ilegales
- Dificultad en conectarse con otros
- Sentir que nunca volverá a ser feliz

CONSEJOS PARA MANEJAR AL ESTRÉS DESPUES DE UNA CATÁSTROFE:

Cuídese. Trate de alimentarse bien, evite el alcohol y las drogas y haga algo de ejercicio siempre que pueda; incluso una vuelta a la manzana puede ayudarle.

Recurra a sus amigos y sus familiares. Hable con alguien de confianza.

Hable con sus hijos. Es posible que estén asustados, enojados, tristes, preocupados y confundidos. Explíqueles que es bueno hablar de lo que piensan y sienten. No permita que pasen mucho tiempo mirando noticias sobre la catástrofe en la televisión. Ayude a los niños y a los adolescentes a mantener en lo posible una rutina normal.

Duerma bien y suficiente. Algunas personas tienen dificultades para dormir después de una catástrofe, y otras se despiertan varias veces durante la noche.

Si tiene problemas de insomnio:

- Acuéstese solo cuando esté listo para dormir
- No mire televisión ni use su teléfono celular ni su computadora portátil en la cama
- No coma (especialmente azúcar) ni beba cafeína ni alcohol por lo menos una hora antes de acostarse
- Si se despierta y no puede volverse a dormir, trate de escribir lo que piensa en un diario personal o una hoja de papel

Cuide a sus mascotas o salga afuera al aire libre. La naturaleza y los animales pueden ayudarle a sentirse mejor. Ofrézcase como voluntario para trabajar en un albergue para animales abandonados; es muy posible que necesiten ayuda después de una catástrofe. Cuando ya no haya peligro en visitar parques o bosques, busque un lugar tranquilo para sentarse o salga a dar un paseo.



Sepa cuándo pedir ayuda. Los síntomas de estrés pueden ser reacciones normales y breves a los acontecimientos inesperados, no solo después de una catástrofe sino también después de una muerte en la familia, o la pérdida de empleo o de un divorcio

Es importante prestar atención a lo que uno siente y a lo que sienten los seres queridos porque lo que parece ser un "estrés normal" puede ser en realidad:

- Depresión (incluidos pensamientos suicidas)
- Ansiedad
- Abuso del alcohol o uso de drogas

Si es posible que usted o alguien que usted conoce esta deprimido, tiene episodios de ansiedad extrema, bebe excesivamente o usa drogas ...

Llame al número 1-800-985-5990 o envíe un SMS con las palabras "Hablanos" al 66746.

Usted no está solo.