Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofes

TELÉFONO: 1-800-985-5990
MENSAJE SMS: "Hablanos" 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

TELÉFONO: 1-800-985-5990 MENSAJE SMS: "Hablanos" 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 Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

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

TELÉFONO: 1-800-985-5990
MENSAJE SMS: "Hablanos" 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: 1-800-985-5990 MENSAJE SMS: "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 sintomas 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.