

# 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

TELÉFON

: lanos" 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.**