

Reacciones comunes

Recuperarse de un suceso traumático toma mucho tiempo y puede ser difícil. Todos responden de distinta manera al trauma. Ninguna reacción está bien o mal, solo son distintas. No esperar demasiado de sí mismo o de los demás lo ayudará en su proceso de recuperación. Si usted o sus seres queridos tienen dificultades para sobrellevar este período de incertidumbre, considere buscar ayuda profesional.

Reacciones habituales al estrés

- Conmoción e insensibilidad
- Miedo y ansiedad por el futuro
- Culpa
- Ira y resentimiento
- Depresión y soledad
- Aislamiento
- Síntomas físicos de malestar
- Dificultad para tomar decisiones
- Pesadillas y pensamientos recurrentes

Consejos útiles para ayudarlo a sobrellevar la situación

- Retome las rutinas anteriores en la medida de lo posible
- Recuerde respirar
- Mantenga el contacto con su familia y sus amigos
- Encuentre maneras de relajarse que no incluyan el consumo de alcohol o drogas
- Participe en actividades que disfrute
- Entienda que no puede controlarlo todo
- Concéntrese en sus fortalezas personales
- Pida ayuda
- Piense en cosas que le den esperanza

Equipo de evaluación de crisis

Evaluación psiquiátrica de emergencia
(866) 830-6011

Los 7 días de la semana, las 24 horas del día

Prevención del suicidio durante las 24 horas

(877) 7 CRISIS o (877) 727-4747

www.suicidepreventionlifeline.org/

Línea de apoyo (WarmLine) de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance for Mental Illness, NAMI)

Apoyo para casos que no son crisis

(877) 910-WARM o (877) 910-9276

www.naminc.org

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 3:00 a. m.

Sábados y domingos, de 10:00 a. m. a 3:00 a. m.

211 OC

Recursos de la comunidad en el condado de Orange

Marque 211

www.211OC.ORG

Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

Línea de ayuda en caso de angustia causada por desastres, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (800) 985-5990 o

Envíe "TalkWithUs" al 66746

www.disasterdistress.samhsa.gov



Hoja de datos para desastres y emergencias

Servicios de Salud Conductual Respuesta ante desastres

www.ohealthinfo.com/bhs



ANTES DE UN DESASTRE

- Cree y practique un plan de evacuación que incluya la identificación de lugares seguros, en interiores y al aire libre.
- Arme un kit de suministros de emergencia para su familia que incluya comida, agua, un kit de primeros auxilios, mapas locales, una linterna con baterías adicionales y cualquier documento importante de emergencia (p. ej., actas de nacimiento, expedientes médicos, etc.).
- Arme un kit de emergencia para su mascota que incluya comida, agua potable, medicamentos, correas y un porta mascotas para transportarla de manera segura.
- Hable con sus hijos sobre los desastres que pueden ocurrir o que ocurren en su área, y cómo prepararse para cada uno. Explique a los niños cómo y cuándo pedir ayuda.
- Guarde los números de teléfono de emergencia donde sus familiares puedan encontrarlos.
- Conozca los planes de emergencia, las señales de advertencia, las rutas de evacuación y los refugios de emergencia de su comunidad.
- Al prepararse para un desastre cuando hay personas con discapacidades y necesidades funcionales y de acceso, piense en crear una red personal de apoyo que incluya como mínimo tres personas que puedan ayudarlo a identificar y obtener recursos.

DURANTE UN DESASTRE

- Escuche la televisión y la radio para mantenerse informado y obtener instrucciones sobre evacuaciones, preocupaciones de salud pública y viajes seguros.
- Si se ordena una evacuación, el anuncio incluirá información sobre las rutas de evacuación y las ubicaciones de los refugios.
- Si se ordena “refugiarse en el lugar”, quédese donde está (p. ej., su casa, un negocio, etc.) hasta que se le ordene o se le permita irse.

DESPUÉS DE UN DESASTRE

- Manténgase en contacto con su red de apoyo para dar consuelo y atención después del desastre.
- Anime a los niños a que se expresen, permítales hablar sobre el desastre y hacer las preguntas que quieran.
- Vuelva a la rutina lo antes posible.
- Piense en la efectividad de su plan de evacuación y su kit de emergencia. Quizás deba reponer algunos artículos o hacer cambios en el plan.

