

# Línea de Ayuda

Para Los Afectados  
Por Catástrofes


Llame o envíe un mensaje de texto  
al 1-800-985-5990 (presione 2)

 **Llámenos:**  
**1-800-985-5990**

 **Envíe un mensaje a:**  
**1-800-985-5990**

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

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

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

## Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofes

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2)

**Llame o envíe un mensaje de texto  
al número:  
1-800-985-5990**

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

**La Línea de ayuda y el Servicio de SMS están:**

- Disponible 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.

 **ASL NOW.**

Para las personas sordas o con problemas de audición y para quienes tienen como idioma principal o preferido el lenguaje de señas americano (ASL), use un dispositivo habilitado para videollamadas para llamar al **1-800-985-5990**, o haga clic en **"ASL Now"** (ASL ahora) en **disasterdistress.samhsa.gov** para conectarse con un trabajador para casos de crisis de la DDH que domine el ASL.

# **SAMHSA**

Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

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

Llame o envíe un mensaje de texto  
al 1-800-985-5990 (presione 2)

**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

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2)

### 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 CATASTROFE:

**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 o envíe un mensaje de texto a: 1-800-985-5990**

**Usted no esta solo.**