

La preparación incluye la salud emocional

Release Date: agosto 27, 2018

GUAYNABO, Puerto Rico – A medida que los sobrevivientes del huracán María se preparan para el pico de la temporada de huracanes, muchos continúan sobrellevando el estrés y los sufrimientos de la temporada pasada.

Es normal sentirse abrumado y ansioso por la seguridad de su familia. Algunas reacciones comunes a los desastres son la desconfianza o el estado de shock o conmoción, el miedo y la ansiedad, la tristeza y la depresión y sentimiento de impotencia. A veces, el daño emocional puede ser más devastador que las dificultades financieras causadas por los daños o la pérdida de la propiedad.

El proceso de sanación de cada persona es diferente y la mayoría de estas reacciones son pasajeras. Enfóquese en sus fortalezas y destrezas para seguir hacia adelante. A continuación algunos consejos que pueden ayudarle.

- Prepárese para cualquier emergencia relacionada con un desastre.
- Si puede, ayude a otros.
- Hable sobre su experiencia.
- Mantenga la comunicación con sus familiares y amigos.
- Busque un grupo de apoyo.
- Familiarícese con su estado emocional y el de su familia.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Establezca prioridades.
- Comience o reestablezca sus rutinas.
- Practique comportamientos saludables.
- Mantenga una actitud optimista.

Si su estado emocional empeora o persiste por largos periodos de tiempo, sería beneficioso buscar asistencia de un consejero o ayuda profesional. Por otra parte, las personas que tienen condiciones emocionales preexistentes deben coordinar una cita con un profesional de la salud. También puede buscar ayuda comunicándose con la Línea PAS al 800-981-0023, TTY 888-672-7622.

La Línea de Ayuda de Emergencias en Desastres de la Administración de



FEMA

Page 1 of 2

Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) brinda asesoramiento en momentos de crisis y apoyo a personas que experimentan angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por el hombre.

- Teléfono 24/7: 800-985-5990 (multilingüe) – Para español, presione "2"
- Envíe un mensaje de texto con la palabra: "Hablanos" al 66746
-Desde Puerto Rico o Islas Vírgenes, envíe un mensaje de texto al 212-461-4635
- Las personas sordas, con impedimentos auditivos o del habla pueden utilizar la opción de mensajería de textos o comunicarse con un consejero de DDH vía TTY al 800-846-8517.
- Página web: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Para más información sobre la preparación para la temporada de huracanes, visite www.fema.gov/es/disaster/4339/preparación-huracanes.

###

La asistencia de recuperación por desastre está disponible, sin distinción de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad, dominio del inglés o situación económica. Si usted o alguien que conozca ha sido discriminado, llame libre de costo a FEMA al 800-621-3362 (oprime 2 para español) (voz, 711/VRS-Servicio de Retransmisión por Vídeo). Operadores multilingües disponibles. Para TTY llame al 800-462-7585.

Síguenos en:

www.fema.gov/hurricane-maria

www.facebook.com/femapuertorico

www.twitter.com/femaregion2



FEMA