

Recursos confidenciales y gratuitos para apoyar la salud mental de los sobrevivientes de Harvey

Release Date: diciembre 17, 2018

La temporada navideña activa el estrés en varias personas que han pasado por un desastre natural

AUSTIN, Texas — El agua se ha retirado, las viviendas se han reconstruido y los residentes de Texas han retomado sus actividades diarias, pero varios sobrevivientes del huracán Harvey guardan cicatrices debajo de la superficie.

El trauma de pasar por un desastre natural puede alterar las vidas de los sobrevivientes durante años, especialmente si no reconocen los síntomas ni piden ayuda. El estrés de adaptarse a las nuevas circunstancias -como una vivienda, trabajo o escuela nueva- a menudo no se activa hasta un año después del desastre, y luego, puede durar otros tres años.

“Toda persona que presencia un desastre, se ve afectada por él, y los síntomas de estrés y trauma son esperables. Pero todos experimentamos de manera diferente un evento y sus consecuencias”, dijo Chance Freeman, director del Consejería de Crisis del huracán Harvey para la Comisión de Servicios Humanos y de Salud (HHS, por sus siglas en inglés) de Texas. “La recuperación lleva tiempo, y habitualmente requiere de un sistema de apoyo sólido y de conocimiento de técnicas para el manejo del estrés”.



FEMA

Page 1 of 4

A través de varios proveedores se brinda siempre apoyo de salud mental de manera gratuita y confidencial. Más de 100,000 sobrevivientes de Harvey, por ejemplo, ya han recibido consejería personalizada, referidos o información a través de los programas de salud mental de HHS de Texas. Con esa ayuda, hemos adquirido habilidades para enfrentar problemas, desarrollado la resiliencia y hemos aprendido estrategias para cualquier situación relacionada con el estrés.

El manejo del estrés será especialmente importante para los sobrevivientes durante las próximas fiestas al igual que los eventos relacionados como el aniversario de la tormenta de agosto, la cobertura de noticias de eventos climáticos similares y el inicio del año escolar.

“Aunque ya pasó más de un año desde el huracán Harvey, miles de residentes de Texas continúan experimentando los efectos de ese desastre histórico”, dijo Paul Morris, director de la Oficina de Recuperación de Texas de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés). “Todos necesitamos continuar cuidándonos unos a otros, estar dispuesto a escuchar de manera amigable, a brindar apoyo emocional, y a alentar a los sobrevivientes para que busquen la ayuda que ellos necesitan”.

Los sobrevivientes de Harvey pueden buscar asesoramiento confidencial en cualquier momento para lidiar con la tristeza, la ira, el miedo o la frustración en más de 100 idiomas a través de la Línea de Ayuda para Emergencia por Desastre al 211 o 800-985-5990, o visitar www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline. Los consejeros también trabajarán con los sobrevivientes a través de mensaje de texto: Simplemente envíe el mensaje “TalkWithUs” (Hable con nosotros) al 66746, o llámenos a la línea de ayuda por TTY al 800-846-8517.

La Línea de Mensaje de Texto en caso de crisis sin fines de lucro también está disponible para apoyo las 24 horas, a la que puede enviar un mensaje de texto al 741741.



La Línea Nacional para la Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) proporciona servicios confidenciales en cualquier momento al 800-273-TALK (8255), 888-628-9454 para hispanohablantes o al 800-799-4889 para personas sordas o con problemas de audición. También puede hablar con un asesor por Internet en www.suicidepreventionlifeline.org.

Los recursos de salud mental locales están disponibles en todo Texas. Encuentre recursos en su área al visitar el sitio web de HHS de Texas en <https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-crisis-services>.

El apoyo a la crisis está disponible para los veteranos militares a través de la Línea de Crisis del Departamento de Asuntos de Veteranos al 800-273-8255 o en www.veteranscrisisline.net. Encuentre más información sobre los Programas de Salud Mental de Texas para Veteranos en <https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/adult-mental-health/mental-health-program-veterans>.

Los sobrevivientes que necesitan asistencia para pagar el tratamiento de depresión o ansiedad pueden encontrar ayuda en el sitio web de la Asociación de Ansiedad y Depresión de los Estados Unidos en <https://adaa.org/finding-help/treatment/low-cost-treatment>.

Para obtener más información acerca de los recursos de salud mental y apoyo en Texas, visite <https://mentalhealthtx.org>.

Para obtener información adicional acerca de la recuperación del huracán Harvey y de Texas, visite la página web del desastre ocasionado por el huracán Harvey en www.fema.gov/es/disaster/4332, o en Facebook en



FEMA

Page 3 of 4

www.facebook.com/FEMAHarvey, la cuenta de Twitter de FEMA Region 6 en www.twitter.com/FEMARegion6, o el sitio web de la División de Texas para el Manejo de Emergencias en www.dps.texas.gov/dem/.



FEMA

Page 4 of 4