



# Sanando de un Desastre



## Cuide su salud mental

El estrés, la preocupación y otros sentimientos son normales después de un desastre. Algunas personas se sienten estancadas, tienen cambios de humor, pierden el apetito o les cuesta dormir. Hable con amigos, familiares o un grupo de apoyo sobre cómo se siente. Compartir puede facilitar las cosas.

## Cómo afrontarlo

- Crea una rutina diaria, como acostarte a la misma hora o empezar el día con un café.
- Haga cosas relajantes como leer, pasar tiempo al aire libre o escuchar música.
- Manténgase activo para mejorar su estado de ánimo: intente caminar, bailar u otras actividades que disfrute.
- Manténgase informado, pero no se exceda con las noticias o las redes sociales. Tómese descansos para proteger su tranquilidad.

## Ayudando a los niños

- Anime a los niños a compartir sus sentimientos y hágales saber que está bien sentirse molesto. Sea honesto acerca de lo que sucedió, utilizando palabras que puedan entender.
- Una rutina regular puede ayudarlos a sentirse seguros y protegidos.
- Si los niños parecen estar muy alterados (como están tristes durante mucho tiempo, evitan a los demás o se portan mal), considere buscar ayuda profesional.

<https://www.fema.gov/es/fact-sheet/helping-children-cope-disaster>

## Sepa lo qué está pasando

Siga al gobierno del condado de Haywood en Facebook, YouTube e Instagram.

Regístrese para recibir alertas del condado de Haywood:

<https://member.everbridge.net/453003085616422/new>

## Recuperación a largo plazo

La recuperación lleva tiempo, así que tenga paciencia consigo mismo y con quienes lo rodean.

- Aborde las tareas paso a paso y celebre las pequeñas victorias en el camino.
- Manténgase conectado con sus amigos, familiares y su comunidad: pueden ser una gran fuente de apoyo.
- Si tiene problemas con sus emociones, comuníquese con un profesional de salud mental.

## Recursos disponibles

Comuníquese con profesionales de la salud mental para recibir asesoramiento y apoyo. Ellos pueden ayudarlo a manejar sus emociones y a transitar el proceso de recuperación. Estos servicios son confidenciales y algunos son gratuitos.

- Vaya Health Línea de Crisis de Salud Conductual 1-800-849-6127, Pida español. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y sin costo. TTY: comuníquese con Relay NC al 711 o 1-888-825-6570 (español).
- Los centros sin cita previa ayudan a las personas con una crisis de salud mental o consumo de sustancias, como las clínicas de atención de urgencia, y no requieren cita previa:
  - Appalachian Community Services- 91 Timberlane Road, Waynesville 828-454-1098 o (888-315-2880 para un equipo móvil de respuesta a crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)
  - Blue Ridge Health/Meridian- 131 Walnut St., Waynesville 828-456-8604
- NC Peer Warmline- 1-855-733-7762, solo en inglés por el momento, para hablar con un compañero que se está recuperando de problemas de salud mental o de consumo de sustancias. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y de forma gratuita.
- Líneas directas nacionales: están abiertas las 24 horas, los 7 días de la semana y no es necesario que proporciones tu nombre:
  - Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis: llame o envíe un mensaje de texto (“**AYUDA**” al 988) o chatee en **988lineadevida.org** (en español) o [lifeline.org](https://www.lifeline.org) para hablar con un consejero autorizado para recibir apoyo durante una crisis, las 24 horas, los 7 días de la semana y de forma gratuita.
- SAMHSA Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: (800)985-5990, oprima 2 para español. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y de forma gratuita.



La HHSA del condado de Haywood es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.