

# Preguntas frecuentes:

Servicios de asesoría en caso de crisis y para la salud mental en caso de desastre del programa Texans Recovering Together.

## Preste o reciba ayuda para lidiar con el estrés y otros efectos físicos y emocionales

### 1. ¿Qué servicios están disponibles en mi comunidad para tratar el estrés y otros efectos físicos y emocionales de un desastre?

Antes de enfrentarse con un desastre, muchas personas no conocen los recursos y servicios comunitarios que tienen a su disposición. El programa Consejería en Casos de Crisis de Texans Recovering Together, por medio de una asociación con Salud y Servicios Humanos de Texas, ofrece asesoría gratuita en caso de crisis, educación y remisiones a otros recursos para recuperarse.

### 2. ¿Cuánto durará este programa?

Los programas de consejería en casos de crisis de Texans Recovering Together están financiados por subvenciones de FEMA disponibles por medio de la ley Robert T. Stafford Disaster Assistance and Emergency Relief Act, después de que un lugar se declara como zona de desastre. Estos programas pueden durar entre 60 días y un año después de la declaración.

### 3. ¿Cómo puedo ayudar a que un adulto, niño o adolescente que sufre de estrés u otros efectos conductuales o mentales a consecuencia de un desastre se ponga en contacto con personas que pueden darle ayuda?

Si usted o un conocido suyo está experimentando estrés emocional o una crisis por el consumo de sustancias:

- Llame a la [línea de ayuda en caso de desastre](#) de SAMHSA al 800-985-5990 las 24 horas del día (para español, oprima el 2), o envíe un mensaje de texto con la palabra "TalkWithUs" al 66746 para recibir ayuda y asesoría.
- Los veteranos pueden llamar a la [Línea de crisis para veteranos](#) al 800-273-8255 las 24 horas del día (oprimir el 1) o enviar un mensaje de texto al 838255.

Si usted o un conocido suyo corre el riesgo de hacerse daño:

- Llame a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) al 800-273-8255, las 24 horas del día.

Si usted o un conocido suyo necesita servicios de salud mental o de abuso de sustancias no relacionados con una crisis (u otros servicios y recursos en caso de desastre):

- Marque el 2-1-1 para ponerse en contacto con un proveedor local de servicios de salud mental y por el consumo de sustancias y encontrar información y recursos relacionados con un desastre.

Si usted o un conocido suyo podría beneficiarse de la asesoría en caso de crisis que ofrece el programa Texans Recovering Together:

- Llame al 2-1-1 para ponerse en contacto con un socio de HHS que ofrezca servicios de asesoría en caso de crisis cerca de usted.
- Visite la página: <https://hhs.texas.gov/es/servicios/salud-mental-y-consumo-de-sustancias/servicios-para-crisis-de-salud-mental/servicios-de-salud-mental-y-conductual-en-caso-de-desastre>

#### **4. ¿Cómo puedo ayudar a una persona que esté sufriendo de estrés y otros efectos físicos y emocionales tras un desastre?**

Puede ayudarles a encontrar recursos y personas que puedan brindarles asistencia o remitirlas a donde puedan recibirla. Anímelos a buscar ayuda, escúchelos, recuérdelos que no están solos y motívelos a manejar y lidiar con el estrés de manera positiva.

### **Señales de estrés y otros efectos físicos y emocionales comunes después de un desastre**

#### **1. Me siento estresado y muy sensible. ¿Son estas reacciones comunes luego de un desastre natural o causado por el hombre?**

La gente experimenta los eventos de desastre de manera diferente, pero un desastre afecta a todos los que lo presencian. El estrés y otros efectos físicos y emocionales son reacciones normales y previsibles en personas de cualquier edad.

#### **2. ¿Qué reacciones psicológicas o emocionales experimentan la mayoría de los sobrevivientes de un desastre?**

Antes de un desastre, las personas pueden tener miedo o sentir enojo o preocupación ante su falta de control. También pueden sentirse culpables o culparse por no estar preparados. Es posible que experimenten pánico o confusión o que se sientan en estado de shock. Más adelante, las víctimas se enfocan en protegerse a sí mismas, a sus familiares y amigos, y sienten el deseo de rescatar o ayudar a los demás. Poco después de un desastre, es posible que se sientan

optimistas y piensen que todo volverá rápidamente a la normalidad, lo que puede llevarles a sentirse desilusionados, estresados, fatigados o decepcionados si eso no sucede. Pueden tardar meses o años en adaptarse plenamente a las nuevas circunstancias y empezar a reconstruir sus vidas.

### **3. ¿Qué señales debemos vigilar en los adultos?**

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Alejarse de otras personas o abandonar sus aficiones
- Sentirse cansados o sin energía
- Sentirse tristes o desesperanzados
- Aumentar su consumo de alcohol, tabaco o drogas
- Estar preocupados
- Sentirse culpables sin saber el motivo
- Pensar en lastimarse o en lastimar a otras personas
- Tener dificultades para adaptarse a la vida doméstica o profesional

### **4. ¿Qué señales debemos vigilar en niños y adolescentes?**

- Apartarse de sus grupos o amigos
- Competir por llamar la atención de los demás
- No querer salir de casa
- Falta de concentración en la escuela
- Agresividad
- Más conflictos de lo normal con los compañeros o los padres
- Dificultad para concentrarse

### **5. ¿Cómo sé si mi hijo o adolescente corre un mayor riesgo de sufrir estrés y otros efectos físicos y emocionales de un desastre?**

Los niños y adolescentes pueden correr un mayor riesgo de experimentar estrés y otros efectos físicos y emocionales si han sobrevivido a un desastre en el pasado, han tenido que mudarse a una vivienda temporal o han sufrido cualquiera de las siguientes pérdidas a causa de un desastre: su casa, el trabajo de sus padres, un ser querido, un amigo o una mascota.