

# Recursos de salud mental para la recuperación luego de una inundación

## Departamento de Salud Mental de Vermont

Pasar por otra inundación, especialmente en el aniversario del desastre del año pasado, puede ser muy traumático de revivir. Si bien la recuperación física es importante, la recuperación mental también lo es. No es necesario verse directamente afectado por las inundaciones para experimentar sus impactos en la salud mental. Los siguientes recursos están disponibles para ayudarlo durante este difícil momento.

### A quién llamar:

**\*\*Starting Over Strong Vermont** Ayuda con la recuperación de desastres a través de servicios de extensión comunitaria y de salud mental. Marque **2-1-1** para conectarse con trabajadores comunitarios y recursos.

**\*\*988 Línea de Vida para Suicidio y Crisis** Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para obtener apoyo inmediato de consejeros de crisis capacitados que pueden ofrecer apoyo emocional y recursos locales.

**\*\*Crisis móvil de Vermont** Los equipos móviles para crisis de Vermont brindan apoyo en persona e intervención en caso de crisis. Marque **988** para comunicarse con los centros de salud mental de su comunidad.

**\*\*Línea de apoyo de Pathways Vermont** Llame o envíe un mensaje de texto al **833-888-2557** para obtener apoyo confidencial y sin prejuicios para los habitantes de Vermont mayores de 18 años. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Línea de ayuda en caso de desastre de SAMHSA:** Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990** sin cargos para recibir asesoramiento confidencial y gratuito en caso de crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todos los días del año

**\*\*Muestra recursos con sede en Vermont\*\***

Para obtener más información sobre recursos para inundaciones y consejos para afrontarlas, visite [mentalhealth.vermont.gov/flood](http://mentalhealth.vermont.gov/flood) o escanee el código QR:



Si necesita ayuda para recuperarse de una inundación, materiales adicionales traducidos o servicios de intérprete, comuníquese con el Departamento de Salud Mental utilizando la **línea de intérpretes en español: (802) 454-3497**

## Comuníquese con la agencia designada del condado local

Las agencias designadas proporcionan atención médica de salud mental en sus comunidades locales, están listas y disponibles para brindarle apoyo.

**Clara Martin Center (Orange):** 802-728-4466

**Counseling Service of Addison County (Servicio de consejería del condado de Addison) (Addison):** 802-388-6751

**Health Care and Rehabilitation Services (Servicios de atención médica y rehabilitación) (Windham & Windsor):** 802-886-4500

**Howard Center (Chittenden):** 802-488-7777

**Lamoille County Mental Health Services (Servicios de salud mental del condado de Lamoille) (Lamoille):** 802-635-7174

**Northeast Kingdom Human Services (Caledonia, Essex, Orleans):** 802-748-3181

**Northwestern Counseling & Support Services (Servicios de asesoramiento y apoyo de Northwestern) (Franklin, Grand Isle):** 802-524-6554

**Rutland Mental Health Services (Servicios de salud mental de Rutland) (Rutland):** 802-775-2381

**United Counseling Service of Bennington County (Servicio unido de consejería del condado de Bennington) (Bennington):** 802-442-5491

**Washington County Mental Health Services (Servicios de salud mental del condado de Washington) (Washington):** 802-479-4083



# Consejos para sobrellevar la recuperación de una inundación

Departamento de Salud Mental de Vermont

La angustia emocional puede ocurrir antes y después de un desastre, y las personas pueden experimentar una amplia gama de emociones durante estos momentos. No hay una forma correcta o incorrecta de cómo sentirse: es natural sentirse ansioso, asustado, triste o indefenso al recuperarse de un desastre. Las imágenes y los sonidos de la inundación, e incluso el simple hecho de esperar a que suceda, pueden traer a la memoria muchas emociones y recuerdos antiguos. Sin embargo, es importante encontrar maneras saludables de afrontar la situación cuando estos eventos suceden. Las estrategias de afrontamiento incluyen la preparación, el autocuidado y la identificación de los sistemas de apoyo.

**Cúidese.** Trate de comer saludable, evite el consumo de alcohol y drogas, y haga algo de ejercicio cuando pueda; incluso una caminata alrededor de la calle y la respiración profunda pueden hacer la diferencia para aliviar el estrés.

**Acérquese a sus amigos y familiares.** Hable con una persona de confianza sobre cómo se encuentra. Si tiene hijos, hable con ellos. Pueden sentirse asustados, enojados, tristes, preocupados y confundidos. Hágalos saber que está bien hablar de lo que piensan. Sea un ejemplo de afrontamiento saludable.

**Limite su consumo de noticias.** Vivimos en una sociedad en la que las noticias están disponibles para nosotros las 24 horas del día a través de la televisión, la radio y el Internet. La repetición constante de noticias sobre un desastre o evento traumático puede aumentar el estrés y la ansiedad y hacer que algunas personas revivan el evento una y otra vez. Reduzca la cantidad de noticias que ve o escucha.

**Duerma "con calidad" el tiempo suficiente.** Algunas personas tienen dificultades para conciliar el sueño después de un desastre o se despiertan durante la noche. Si tiene problemas para conciliar el sueño, acuéstese solo cuando esté listo para dormir, evite usar teléfonos celulares o computadoras portátiles en la cama y beber cafeína o alcohol al menos una hora antes de acostarse. Si se despierta y no puede volver a dormirse, trate de escribir lo que tiene en mente en un diario o en una hoja de papel.

**Establezca y mantenga una rutina.** Trate de comer en horas regulares y establezca un horario de sueño para asegurar una cantidad adecuada de descanso. Incluya en su agenda una actividad positiva o divertida que pueda esperar con ansias cada día o semana.

**Evite tomar decisiones importantes en su vida.** Hacer cosas como cambiar de trabajo o de carrera ya puede ser estresante y es aún más difícil adaptarse a ellas inmediatamente después de un desastre.

**Comprenda que habrá cambios.** Los desastres pueden destruir hogares, escuelas, lugares de negocios y espacios de culto, y pueden perturbar la vida de las personas que viven en las zonas afectadas durante mucho tiempo. A veces, las personas pierden a seres queridos o sufren lesiones, tanto físicas como mentales, que pueden durar toda la vida. Algunas personas también pueden experimentar una pérdida temporal o permanente del empleo. En el caso de los niños, asistir a una escuela nueva o temporal puede resultar en que se los separe de sus compañeros o que se interrumpan las actividades extraescolares.

**Cuide a las mascotas o salga a la naturaleza cuando sea seguro.** La naturaleza y los animales pueden ayudar a que nos sintamos mejor cuando estamos deprimidos. Averigüe si puede ser voluntario en un refugio de animales local, ya que es posible que necesiten ayuda después de un desastre. Una vez que sea seguro regresar a los parques públicos o áreas naturales, busque un lugar tranquilo para sentarse o ir de excursión.

**Sepa cuándo pedir ayuda.** Las señales de estrés pueden ser reacciones normales a corto plazo a cualquiera de los eventos inesperados de la vida, no solo después de sobrevivir a un desastre, sino también después de la muerte de un familiar, la pérdida de un trabajo o una ruptura. Es importante prestar atención a lo que le sucede a usted o a un ser querido, porque lo que puede parecer "estrés diario" en realidad puede ser: depresión (incluidos pensamientos suicidas), ansiedad o abuso de alcohol o drogas.