

# Línea de Ayuda

Para Los Afectados  
Por Catástrofes

Llame o envíe un mensaje de texto  
al 1-800-985-5990 (presione 2)

[http://disasterdistress.  
samhsa.gov/espanol](http://disasterdistress.samhsa.gov/espanol)



***SAMHSA***

Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

¿Tiene dificultad  
para hacer frente  
a la situación  
después de un  
desastre?

Hable con nosotros.

## ¿Tiene dificultades para hacer frente a la situación?

Después de ocurrir un desastre, muchos de los sobrevivientes (incluyendo niños y adolescentes), seres queridos de las víctimas o los primeros socorristas están en riesgo de padecer angustia. Es importante saber cuándo es necesario pedir ayuda. Las señales del estrés relacionado con un desastre pueden incluir las siguientes:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de las personas y cosas
- Tener poca energía o estar sin energía
- Sentirse insensible o como que nada importa
- Tener achaques y dolores sin explicación
- Sentirse impotente o desesperado
- Fumar, beber o usar drogas más de lo que debería
- Sentirse inusualmente olvidadizo o confuso; nervioso, enojado o alterado, o preocupado y con miedo
- Gritar o pelear con familiares y amigos
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacarse de la cabeza
- Pensar en lesionar o matar a alguien o a usted mismo
- No poder realizar las tareas diarias tales como atender a sus hijos o ir a trabajar o a la escuela

Si usted tiene alguno de estos síntomas y estos están haciendo que sea difícil que logre hacer las cosas, aguantar el día o están empeorando, llame o envíe un mensaje de texto:

Llame o envíe un mensaje de texto al  
1-800-985-5990 (presione 2)

---