

EN TIEMPOS DE TEMPESTAD

Un plan para crisis y catástrofes



Trillium
HEALTH RESOURCES

Números de seguridad y salud pública

Cruz Roja Estadounidense

1-800-733-2767

Hope4NC

1-855-587-3463

Centro de Envenenamiento
de Carolina del Norte

1-800-222-1222

FEMA—Agencia Federal para
el Manejo de Emergencias

1-800-621-3362

Prescripciones para personas
que han sido evacuadas—Rite

Aid **1-800-748-3243**

Salvation Army

1-800-728-7825

Departamento de Servicios
Sociales de Carolina del Norte

1-919-527-6335

Salud Pública
de Carolina del Norte

1-919-707-5000

Patrulla de Caminos de
Carolina del Norte

1-919-733-7952

United Way of North Carolina

1-800-966-8962

Número de Contacto Principal de Emergencia

Nombre

Relación

Dirección

Teléfono de Casa y Teléfono Celular

Servicios de Soporte

Línea de Ayuda Para Auxilio en Desastres

1-800-985-5990

AA en Carolina del Norte

1-252-758-0787

Línea de Ayuda al Suicidio

1-888-628-9454

Línea de ayuda de NAMI

1-800-451-9682

North Carolina Database of Community Resources

—NC 2-1-1 (United Way of NC)

211 or 1-888-892-1162

Narcóticos Anónimos

1-866-321-1631

1-800-691-5427

Equipo Móvil

Si usted experimenta una emergencia o situación de crisis de salud conductual, en cualquier momento o día, usted puede comunicarse directamente con un Equipo Móvil de Crisis. Su llamada es contestada las 24 horas del día, los 365 días del año, y es gratis. Chequee la lista del equipo móvil de crisis que le pertenece al condado donde vive, trabaja o va a la escuela.

Integrated Family Services:

1-866-437-1821

Todos los condados **EXCEPTO:**
Anson, Duplin, Guilford, Hoke,

Lee, Montgomery, Moore, Randolph, y Richmond

RHA: 1-844-709-4097

Brunswick, Carteret, Craven, Jones, New Hanover, Onslow, Pamlico, Pender

Monarch: 1-800-568-9689

Robeson y Scotland

Therapeutic Alternatives:

1-877-626-1772

Anson, Guilford, Hoke, Lee, Montgomery, Moore, Randolph, Richmond

Easterseals: 1-866-241-7245

Duplin, Edgecombe, Greene, Lenoir, Sampson, Wayne, y Wilson

Número de Contacto Alternativo de Emergencia

Nombre

Relación

Dirección

Teléfono de Casa y Teléfono Celular

Utilice un bolígrafo o tinta permanente por si el papel se moja.

Recursos para prepararse para un desastre

- Para obtener información sobre cómo prepararse para un huracán: [ready.gov/hurricanes](https://www.ready.gov/hurricanes)
- Para recibir consejos para preparar su kit de primeros auxilios: [ready.gov/kit](https://www.ready.gov/kit)
- Para prepararse para cuidar de su mascota en caso de catástrofe: [ready.gov/pets](https://www.ready.gov/pets)
- Para saber cómo preparar a los ancianos en caso de catástrofe: [ready.gov/seniors](https://www.ready.gov/seniors)
- Para obtener información de cómo prepararse y preparar a su familia en caso de catástrofe: [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan)
- Para obtener información sobre el control de envenenamientos: [ncpoisoncontrol.org](https://www.ncpoisoncontrol.org)
- Para preparar un inventario de los artículos del hogar y valores personales: [ncdoi.gov/documents/consumer/publications/home-inventory-calculator](https://www.ncdoi.gov/documents/consumer/publications/home-inventory-calculator)

Números telefónicos en caso de crisis

Escuela del niño	
Lugar de trabajo del padre/madre	
Compañía de gas	
Compañía telefónica	
Compañía de agua	
Compañía de alcantarillas	
Compañía de electricidad/ servicios públicos	
Compañía de seguros	
Contacto de un familiar/ amigo fuera del estado	
Lugar de reunión del vecindario	
Veterinario	
Hospital	
Otros familiares incluidos en el plan	
Banco	
Consultorio de su médico	

Utilice un bolígrafo o tinta permanente por si el papel se moja.

Preparar un kit de suministros para emergencias para usar en caso de catástrofes

Al prepararse para una posible situación de emergencia es mejor pensar primero en lo básico para sobrevivir: agua potable, alimentos, aire limpio y abrigo. Por favor, visite el sitio de Internet de [Ready.gov](https://www.ready.gov) y la Cruz Roja para información actualizada sobre cómo hacer los kits para la casa, el carro o portable.

Artículos que se recomienda incluir en un kit de suministros básico para emergencias:

- **Agua:** un galón por persona por día para al menos tres días, para beber e higienizarse.
- **Alimentos:** un suministro de alimentos no perecederos para tres días como mínimo.
- Radio de pilas o manivela y una radio del clima NOAA con tono de alerta y pilas de repuesto para ambas.
- Linterna y pilas de repuesto.
- Kit de primeros auxilios, que incluya máscara de cara.
- Llave inglesa o alicata para cortar los servicios públicos.
- Silbato para pedir ayuda.
- Máscara anti-polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado y láminas de plástico y cinta adhesiva para protegerlo en lo que llega a un refugio.
- Toallitas húmedas, bolsas de residuos y precintos de plástico para higiene personal.
- Mapas locales.
- Toallas desechables desinfectantes, guantes y jabón desinfectante de manos.

Artículos adicionales que debe considerar para agregarlos a un kit de suministros para emergencias:

- Medicamentos recetados (chequee con su doctor si se pueden guardar), lentes de contactos o gafas extras, necesidades para dentaduras.
- Fórmula infantil y pañales.
- Para su mascota(s), alimento y agua adicional, medicamentos, registro de vacunas, cobija/ juguete, correa de restricción y foto en caso de que tengan que separarse.
- Documentos familiares importantes, como pólizas de seguro, identificaciones y estados de cuenta bancarios colocados en un recipiente portátil e impermeable.

- Dinero en efectivo o cheques de viajero y cambio en monedas.
- Saco de dormir o cobija abrigada para cada persona.
- Una muda de ropa, incluyendo camisa de manga larga, pantalones largos y zapatos resistentes.
- Artículos para la higiene femenina y personal.
- Juego portátil de utensilios, vasos de papel, platos, cubiertos de plástico y servilletas de papel.
- Papel y lápiz.
- Extinguidor de fuego.
- Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños.
- Cloro de uso doméstico y gotero para medicamentos: al diluir una parte de cloro en nueve partes de agua, se puede usar como desinfectante. En caso de emergencia, puede tratar el agua con 16 gotas de cloro de uso doméstico por galón de agua. No utilice cloro con aroma, para ropa de color ni con contenido de aditivos de limpieza.
- Fósforos, dentro de un recipiente impermeable.

Marque 9-1-1 Para Una Verdadera Emergencia Médica Física

Salud en general y consejos de seguridad

- Los tres riesgos más grandes para su salud son: lesiones por accidente, enfermedades relacionadas con el calor y enfermedades intestinales/estomacales.
- Este consciente de los peligros que yacen bajo la superficie del agua, ya que puede haber vidrios, metales u otros objetos inseguros ocultos.
- Algunos insectos pueden contagiar enfermedades; utilice repelente.
- Beba abundante cantidad de agua.
- **NO BEBA AGUA DE INUNDACIÓN;** bébala solo de fuentes aceptables
- Lávese las manos cada vez que pueda por lo menos por 20 segundos.
- Cubra cualquier herida de inmediato y cúrelas correctamente.
- Use guantes para proteger sus manos en condiciones de suciedad. Consulte el sitio de Internet del CDC para obtener consejos de seguridad y de cómo usar guantes para evitar la propagación de gérmenes.

Línea de acceso al cuidado de Trillium

Llame a la Línea de Servicios para Afiliados y Beneficiarios, **1-877-685-2415** para que los agentes del centro de llamadas completan evaluaciones iniciales, que ayudan a determinar si se necesita atención urgente, conectan a las personas que llaman con proveedores de servicios en su área y las conectan con la atención de emergencia si es necesario.

En caso de emergencia, puede comunicarse con un equipo de crisis móvil capacitado para que vaya a su ubicación o lo dirija a un centro de crisis. Los números de teléfono de RHA e IFS se encuentran en "Servicios de soporte" en esta tarjeta. Si se trata de una verdadera emergencia médica física, llame al **9-1-1**.

Lo Más Importante Que se Debe Recordar en Caso de Crisis...

Cuídese usted y cuide de su familia antes de Empezar a ayudar a los demás.

Comportamiento Adolescente Normal

- Breves estallidos o amenazas vinculadas a una situación particular, como una pelea con un padre.
- Modificar su apariencia o cambiar a actividades nuevas.
- Rebeliones menores y faltar a las reglas, como quedarse fuera más tarde de lo prometido.
- Retirarse de la familia.
- Sensibilidad emocional.

Señales de Advertencia

- Amenazar con hacerse daño a sí mismo o hacer daño a otras personas a través del habla, palabras escritas o publicaciones en línea.
- Paranoia.
- Aislarse de todos sus amigos y familiares.
- Confundir la televisión o las películas con la realidad.
- Perder el interés en actividades que anteriormente disfrutaban.

Su Plan Para Crisis/Catástrofes

Utilice las sugerencias siguientes como pautas para crear su plan de crisis/desastre y escriba dónde están guardados.

1. Cree su plan con atención a una crisis o desastres y diga dónde usted lo va a guardar.
2. Haga copias para cada miembro de su familia.
3. Asegúrese de que todos en su hogar conozcan el plan y estén cómodos con el rol que desempeñarán.
4. Conserve este plan en un lugar visible y conocido para que tanto usted como su familia puedan pensar y actuar con rapidez en caso de emergencia.
5. Coloque el plan en una bolsa de plástico Ziploc para mantenerlo seco.

Cosas Que se Deben Disponer o Hacer con Anticipación

- Lugar de reunión cerca de casa
- Lugar de reunión fuera del área inmediata
- Lista con los nombres de los niños y su escuela o guardería
- Lista de mascotas y el lugar a donde irán en caso de crisis o catástrofe
- Kits de suministros para emergencias preparados
- Dinero de emergencia
- Lista con los nombres de personas ancianas o con necesidades especiales que puedan necesitar ayuda
- Lista con los números del Seguro Social de los miembros de la familia
- Lista de medicamentos recetados de todos los miembros de la familia
- Documentos importantes de la familia (actas de nacimiento, papeles del seguro, etc.)
- Lista de artículos del hogar/ inventario
- Lista de contactos de otros familiares para avisarles que usted se encuentra bien

¿Dónde se almacena esta información?

Enfrentar lo inesperado

Reacciones comunes después de una catástrofe o crisis

Las catástrofes generalizadas o ser testigos de una crisis pueden afectar tanto nuestro bienestar físico como emocional. Es común reaccionar con enojo, confusión, tristeza o incluso culpa durante un tiempo después de ocurrido el evento. Estos sentimientos se convierten en un problema cuando no desaparecen o cuando empeoran después de algunas semanas. Si estos sentimientos persisten, busque un Psiquiatra profesional que le ayude a manejarlos.

Algunos signos que hay que observar después de haber transcurrido unas semanas:

- Sensación de estrés y nerviosismo todo el tiempo
- Falta de energía
- Dormir demasiado o dificultad para dormir
- Llorar con frecuencia o fácilmente
- Aislarse la mayor parte del tiempo
- Beber alcohol con más frecuencia o abusar de las drogas
- Sensación de "adormecimiento" o como si nada hubiera pasado
- Más enojo o irritabilidad de lo usual
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas

El primer paso para mejorarse es reconocer los problemas. Si determina que existe un problema, no tenga miedo de buscar a alguien capacitado que pueda ayudarlo a manejar ese problema, especialmente si se trata de estrés postraumático. No solo es importante ocuparse de su estado emocional, sino también de su estado físico.

Lo que debe recordar al tratar de superar un evento traumático

- Los eventos traumáticos a menudo provocan sensación de desamparo, angustia y agresividad.
- Pasará un tiempo antes de que se empiece a sentir mejor. Sus emociones y sentimientos pueden cambiar a medida que se adapta y sobrelleva los días y las semanas posteriores a la catástrofe. Dese tiempo para sanar.
- Hay muchas cosas que puede hacer para tratar de superar eventos traumáticos, por ejemplo puede hablar y pedir ayuda a familiares, amigos y el clero.
- Es posible que deba considerar buscar ayuda profesional si se siente triste o deprimido durante más de dos semanas, o si no es capaz de cuidar de su familia o realizar su trabajo.

Signos de que usted o un ser querido sufren una recaída

- **Cambios de conducta**—incremento de las discusiones con otras personas, asistir a menos charlas de los programas de 12 pasos u otros grupos de ayuda, pasar tiempo en bares, juntarse con amigos quienes usan sustancias.
- **Cambios de actitud**—no importarle la sobriedad, no preocuparse por lo que sucede, ser negativo con respecto a la vida o a cómo van las cosas.
- **Cambios en el pensamiento**—aumento de pensamientos acerca del abuso de drogas, pensar en usar drogas como recompensa, pensar en que no está mal reemplazar una droga por otra, pensar que el alcoholismo y/o la drogadicción se han superado.
- **Cambios de humor**—aumento de la sensación de aburrimiento, soledad, enojo, depresión o alegría repentina.

Los niños y las catástrofes

Los niños reaccionan y expresan sus sentimientos acerca de eventos trágicos de diferente manera conforme a la edad y el nivel de desarrollo. La lista siguiente, desglosada por edad, le ayudará a reconocer reacciones comunes en los niños frente a una catástrofe o crisis.

Los niños en edad preescolar y los niños pequeños en edad escolar pueden sentirse desamparados, temerosos e inseguros sobre si el peligro va a durar, pero tal vez no sean capaces de describir lo que les pasa. Es posible que los niños pequeños tengan problemas para dormir o que sufran pesadillas. También pueden sentirse desorientados si están separados de sus padres. Algunos niños pueden “olvidar” como ir al baño o cómo hablar. Es importante no regañarlos por eso.

Los niños en edad escolar tal vez están preocupados por la seguridad de los demás y la de ellos mismos. Es posible que sientan que la catástrofe ha sucedido por su culpa. También pueden tener una sensación mayor de temor o tristeza. Algunos de los síntomas físicos de estrés más frecuentes en los niños de esta edad son problemas para dormir, dolor de cabeza y estómago, problemas para prestar atención o distracción fácil. Esto puede ocasionar problemas de aprendizaje en la escuela.

Después de un trauma significativo, muchos **adolescentes** toman conciencia de sus reacciones físicas y emocionales frente al evento. Tienen miedo de mostrar temor o emociones que puedan hacerlos lucir “diferentes” ante sus familiares y amigos, y eso los vuelve retraídos. Es común que los adolescentes muestren su valentía al tomar riesgos que normalmente no tomarían. Por ejemplo fumar, pelearse y tomar alcohol u otras sustancias.

Signos de que usted o un ser querido pueden estar atravesando una crisis de salud mental

Es importante observar que muchas de las dificultades en general son reacciones comunes que se presentan después de una catástrofe o crisis (como fatiga, insomnio, desasosiego, aspecto desaliñado, enojo y tristeza); por eso los profesionales deben determinar si la persona está experimentando estos tipos de sentimientos y conductas con más intensidad o por más tiempo que otras personas que han pasado por la misma catástrofe o la misma crisis. Otros signos de advertencia de una crisis de salud mental son:

- Manifestaciones inadecuadas de enojo.
- Pensamientos incoherente.
- Aumento de conductas que involucran correr riesgos.
- Dificultad para hablar.
- Conducta con tendencia al aislamiento.
- Comportamiento extraño, exagerado o dramático.
- Hablar sobre hacerse daño a sí mismo o a otras personas.
- Pérdida de noción de la realidad.
- Comportamientos muy perjudiciales.
- Amenazas, actos de violencia, intención de hacerse daño o dañar a otros.

Ayudas auxiliares y servicios de interpretación:

Español (Spanish): Puede obtener materiales gratuitos en letra grande y otras ayudas y servicios auxiliares. Llame al 1-800-510-9132 or TTY/TDD: 711 or 1-800-735-2962. Si el inglés no es su lengua nativa, dispone de servicios gratuitos de interpretación. Llame al 1-800-510-9132 or TTY/TDD 711 or 1-800-735-2962.

中国人 (Chinese): 您可以免费获得各种资料的大字版以及其他辅助工具和服务。请致电 1-800-510-9132 (TTY/TDD 711)。如果英语不是您的首选语言，我们提供免费的翻译服务。请致电 1-800-510-9132 (TTY/TDD 711)

Mantenerse positivo y consciente de sí mismo

Si debe viajar lejos de su hogar debido a una crisis o catástrofe y se encuentra viviendo con otra gente que está pasando por la crisis/catástrofe (por ejemplo si se queda en lo de un familiar o se encuentra en un refugio para emergencias), trate señalar una pequeña área que sea su espacio personal, incluso aunque sea simplemente del tamaño de una toalla. Ese va a ser su lugar para estar calmado y donde podrá sumergirse en sus propios pensamientos y recuerdos.

Vaya ahí solamente si está calmado y necesita un poco de descanso y espacio. Allí podrá recordar cosas positivas y tratar de despejar su mente. Este período de transitar y lidiar con una crisis puede ser caótico, por eso es importante apartar aunque sea un pequeño espacio para su intimidad. Además, recuerde hacer las cosas básicas para cuidar su estado físico. Utilice artículos de su kit de suministros, si lo tiene, o los recursos a los que tiene acceso gracias a los primeros rescatistas y grupos de respuesta para catástrofes. Ellos están ahí para ayudarlo a usted, a su familia y a su comunidad a mantenerse sanos y salvos y también a recuperarse.

Este período de experimentar y lidiar con una crisis puede ser caótico, por eso es importante apartar aunque sea un pequeño espacio para su intimidad.

Acceso a recursos desde su teléfono inteligente o su laptop durante un desastre o crisis

- Para hacerle saber a su familia que usted está bien o para buscar familiares: [redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html](https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html)
- Para encontrar información de seguridad pública relacionada con el desastre actual: [ncdps.gov](https://www.ncdps.gov)
- Para encontrar el grupo de reuniones de Alcohólicos Anónimos más cercano: [aanorthcarolina.org](https://www.aanorthcarolina.org)
- Para obtener información sobre cómo superar un evento traumático: [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)

Trabajando para la Recuperación

Después de una catástrofe o evento doloroso, es probable que los niños manifiesten signos de estrés. Estas reacciones son normales y por lo general no duran mucho tiempo. Puede ayudar a su hijo si sigue las sugerencias que se indican a continuación:

Para todas las edades

- Apéguese a las rutinas familiares tanto como pueda.
- Brinde más atención, confort, apoyo y consuelo.
- Elabore y ponga en práctica un plan de seguridad para futuros eventos e incorpórelo a la rutina familiar.

Para los de edades preescolares

- Evite separarse de su hijo a menos que sea realmente necesario. Si debe dejarlo, entréguele un artículo personal, como por ejemplo su bufanda o camisa favorita; eso le servirá para que se acuerde de usted.
- Permita que el niño duerma en su habitación por un corto período de tiempo.
- Aliente y ayude a los más pequeños a expresar sus sentimientos a través del juego, los dibujos, las marionetas y los cuentos. Hágale saber al niño que usted también comparte sus sentimientos.
- Limite la cantidad de información sobre el evento que recibe su hijo a través de la televisión y medios sociales.

Para niños en edad de escuela primaria

- Establezca límites delicados pero firmes para limitar un comportamiento inadecuado.
- Escuche a su niño si quiere hablar sobre la experiencia una y otra vez.
- Anime a los niños a expresar pensamientos y sentimientos a través del juego y hablando.
- Proporcione tareas y actividades en el hogar que estén estructuradas, pero no las obligue demasiado.
- Tome nota de las formas en que las personas se ayudaron mutuamente durante el desastre o crisis, prestando una especial atención a cualquier acción tomada por el niño para ayudar.



Consumer & Family Advisory Committee



Conexiones Locales

Trillium Health Resources supervisa los servicios para personas con uso de sustancias, enfermedades mentales y discapacidades intelectuales y/o del desarrollo graves en Carolina del Norte.

Somos parte de su comunidad y reconocemos que cada región es diferente. Tener una presencia local y comprender las numerosas necesidades de los habitantes de Carolina del Norte es importante para nosotros. Queremos que usted esté incluido en la conversación sobre lo que su comunidad necesita.

Trillium está al alcance de todos y está profundamente integrada en nuestras comunidades para ayudar a mejorar el acceso, reducir la carga administrativa a los proveedores y aumentar la calidad de los servicios. Por esta razón tenemos oficinas regionales cada una con su director regional de operaciones. Visite TrilliumHealthResources.org/es/operaciones-regionales/regionales-cfacs para obtener más información sobre nuestras regiones y para participar en su CFAC local.

Agradecimientos: Programa de Recursos de Atención Médica del Comportamiento, Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill; 325 Calle Pittsboro, CB #3550; Chapel Hill, Carolina del Norte 27599-3550.

Patrocinado por: La División de Servicios de Salud Mental, Discapacidades del Desarrollo y Abuso de Sustancias, producido con fondos de subvención en bloque de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

Para preadolescentes y adolescentes

- Esté dispuesto a escuchar en el momento que el niño quiera hablar, sin forzar la situación.
- Anime a los adolescentes a hablar con sus amigos sobre el evento y sus experiencias.
- Aliente y apoye la participación del adolescente en trabajos para la recuperación de la comunidad.
- Insista a los adolescentes a que realicen actividades físicas.
- Lleve a cabo actividades sociales y de distracción periódicamente; lleve una vida lo más normal posible.

Recuerde que los sentimientos de su hijo son naturales y no necesitan “arreglarse”. Tampoco, son un reflejo de lo que es usted como padre. Es importante que ambos entiendan y traten de superar la experiencia. El proceso de recuperación es constante y lleva tiempo. Sin embargo, si su hijo parece estar “estancado” en alguna fase, recuerde que hay personas especialmente capacitadas para ayudarlo en esas situaciones.



Trillium

HEALTH RESOURCES

Transformando vidas.

Construyendo bienestar comunitario.