



American Red Cross

Avanzando Hacia Adelante Después de Un Desastre



Un Regalo de los ciudadanos de los Estados Unidos

Toda la asistencia distribuída por la Cruz Roja Americana es un regalo de los ciudadanos de los Estados Unidos y es basado en las necesidades causadas por un desastre.

Para más información comuníquese por favor con la Cruz Roja Americana al:

La Misión de la Cruz Roja Americana

La Cruz Roja Americana, es una organización humanitaria dirigida por voluntarios y guiada por el Estatuto establecido por el Congreso de los Estados Unidos y los Principios Fundamentales del Movimiento de la Cruz Roja, provee socorro a las víctimas de desastres y ayuda a las personas a prevenirse, prepararse y responder a las emergencias.

Acerca de este folleto

Este folleto ha sido preparado por la Cruz Roja Americana como un regalo de los ciudadanos de los Estados Unidos con las esperanzas de proveer información para ayudarle en su recuperación. En este folleto, Usted encontrará fuentes necesarias, listas útiles de control y números telefónicos que seguramente le ayudaran para su recuperación.

Se ha comunicado con sus seres queridos?

La dirección electrónica de “Seguro y Sano” www.cruzrojaamericana.org

- Si Usted ha sido afectado por un desastre, esta dirección electrónica provee una forma de registro que se llama “sano y salvo”. De la lista de los diferentes mensajes, Usted podrá escoger aquellos mensajes que quiera; comunicándose con los miembros de su familia y haciéndoles saber que esta bien.
- Los familiares y amigos que están preocupados pueden buscar la lista de aquellas personas que se han registrado en “Sano y Salvo”. Los resultados de una exitosa búsqueda mostrarán el nombre y apellido de su ser querido, día, y los mensajes de “Sano y Seguro”.

Regresar a Casa Después de un Desastre

Unas Palabras de Recomendación

Prepararse para volver a casa después de evacuar le mantendrá más seguro mientras inspecciona y limpia los daños de su casa. Antes de regresar a su casa, asegúrese que los agentes locales han declarado que es seguro entrar a su comunidad y que Usted tiene los recursos que necesita. Siga las siguientes sugerencias para volver, inspeccionar y limpiar su casa.

Antes de Volver

- Averigüe si es seguro entrar a su comunidad o vecindario. Siga las instrucciones de las autoridades locales.
- Lleve consigo una buena cantidad de dinero en efectivo. Los cajeros automáticos probablemente no funcionen y las tiendas probablemente no aceptaran tarjetas de crédito o débito.
- Tenga suministros como linternas, baterías, botellas de agua y alimentos no perecederos en caso de que el suministro de electricidad se corte.
- Haga un plan de comunicación seguro con su familia y amigos en caso que no pueda hacer llamadas desde las áreas del desastre.
- En caso de que viaje tenga en cuenta que puede tardarse mas de lo acostumbrado. Lleve comida extra, agua, almohadas, cobijas, y otros artículos que harán su viaje más confortable. Mantenga el tanque de combustible de su vehículo tan lleno como le sea posible en caso que las estaciones de gas estén muy solicitadas, fuera de combustible o cerradas.
- Tenga un mapa a la mano para que le ayude a planear nuevas rutas alejadas del tráfico pesado o avenidas por las que no se pueden circular.
- Averigüe si las entidades locales de salud están abiertas y si los servicios de emergencia están trabajando nuevamente. NO llame al 9-1-1 o al número de emergencia local si quiere averiguar esto.
- Debe entender que la recuperación toma tiempo. Piense positivamente y tenga paciencia. Otras personas pueden sentirse igual que Usted.

Paso #1: Registro de las Tareas Iniciales

Registre la fecha. Escriba debajo de” **Lista que hacer**”, lo que el cliente necesita hacer. Pida al cliente que traiga de regreso este folleto de recuperación con el/ella para seguir en contacto con la Cruz Roja Americana. Esto ayudará a los representantes de la Cruz Roja a entender en que situación se encuentran con la recuperación y como posiblemente puedan ser ayudados.

Fecha	Entrevista Inicial “Lista que Hacer”	Comentarios/Motivo de preocupación	Hecho

Paso #2: Registro de Seguimiento/ Tareas de Recuperación

Gastos del Desastre

Cada persona es responsable por su propia recuperación. Nosotros estamos aquí para guiarle en su recuperación, le ayudaremos a obtener y usar otros recursos disponibles. Mantenga un seguimiento de sus ingresos y gastos, le asistiremos con su recuperación. Haciendo un presupuesto le ayudará a entender como esta gastando su dinero y cuanto dinero Usted tiene para gastar.

Ingreso Mensual				Gastos Mensuales			
		Fecha	Cantidad en Dólares			Fecha	Cantidad en Dólares
1	Cheque de pago			1	Comidas /Viveres		
2	Cheque de pago del esposo (a)			2	Renta / Hipoteca (Incluyen taxes, seguro, pago de membresía)		
3	Ingreso de retiro del Seguro Social			3	Electricidad / Calefacción (Gas, Combustible, otros)		
4	Ingreso de desabilitado del Seguro Social			4	Teléfono / Biper / Celular		
5	Asistencia Pública (cupones de comida, WIC, otros)			5	Cable / Satelite TV		
6	Apoyo recibido para el niño			6	Agua / Residuos / Basura		
7	Ingreso de jubilación del Seguro Social			7	Transporte (Pasajes, Gasolina, gas, mantenimiento de carro)		
8	Otros ingresos familiares			8	Medicina / Cuidados Dentales (Prescripciones, Anteojos)		
				9	Recreacion (Cena, cine, otros)		
				10	Tarjetas de Crédito (Visa, MasterCard, American Express, Discover)		
				11	Tarjetas de Crédito (Combustible, Tiendas, etc.)		
9	Total Ingreso Mensual Sumar de la línea 1 – 8			12	Total Gastos Mensuales Sumar de la línea 1 - 11		
	Déficit Mensual Restar los gastos mensuales de la línea 12 con la línea 9 del Total Ingreso Mensual						

ASISTENCIA COMUNITARIA O DEL GOBIERNO

Para los propósitos del IRS es importante que Usted mantenga un seguimiento de los gastos del desastre; guarda todos los recibos y facturas para demostrar como el dinero ha sido usado para cubrir tus necesidades relacionadas al desastre.

Nombre de la Entidad	Fecha	Cantidad Recividad	Número Telefónico	Dirección
<i>Ejemplo: Iglesia</i>	<i>5/1/09</i>	<i>\$100.00</i>	<i>1-555-555-5555</i>	<i>123 Main Street</i>

FEMA	Fecha	Cantidad Recibida	Notas
<i>Ejemplo: Vivienda Temporal</i>	<i>5/10/09</i>	<i>\$890.00</i>	<i>Best Western 2 noches alojandose del 5/11/09 hasta 5/12/09 a \$89.00 por noche</i>

Lista que le Ayudará en la Recuperación

Se ha comunicado Usted con sus familiares queridos?

- Sano y salvo
1-866-438-4636 or www.redcross.org

Se ha registrado con FEMA? Si su condado ha recibido una declaración por parte del Presidente de los Estados Unidos Usted deberá de hacerlo.

- Federal Emergency Management Agency (FEMA):
1-800-621-FEMA (1-800-621-3362) or www.fema.gov

- Fecha de registro en FEMA: _____ Su número de registro en FEMA: _____

Hacer contacto con los siguientes:

- Propietario/Inquilino/Seguro
 - Seguro de casa Telef. #: Póliza #: Fecha:
 - Compañía Hipotecaria Telef. #: Póliza #: Fecha:
 - Propietario Telef. #: Fecha:
 - Seguro de inquilino Telef. #: Póliza #: Fecha:
 - Seguro del vehículo Telef. #: Póliza #: Fecha:
- Empleador/ Escuelas
 - Tu empleador
 - Las escuelas de los niños
- Detener el servicio de mensajería
 - Periódico Tel. #: Cuenta #: Fecha:
 - La Oficina de Correos www.usps.com Fecha:
- Compañía de Servicios Públicos
 - Teléfono Telef. #: Cuenta #: Fecha:
 - Celular Telef. #: Cuenta #: Fecha:
 - Cable Telef. #: Cuenta #: Fecha:
 - Agua Telef. #: Cuenta #: Fecha:
 - Gas Telef. #: Cuenta #: Fecha:
 - Electricidad Telef. #: Cuenta #: Fecha:

Ha perdido su Identificación o licencia de conducir?

- Comuníquese a la oficina local del DMV en su respectivo Estado.

Perdió su tarjeta de débito o su chequera?

- Comuníquese a la entidad financiera
 - Nombre del Banco: _____ Tel. Del Banco: _____

Ha perdido sus tarjetas de crédito? Comuníquese con la entidad financiera lo más pronto posible

- MasterCard: 1-800-MasterCard (1-800-627-8372)
- VISA: 1-800-VISA911 (1-800-847-2911)
- American Express: 1-800-528-4800
- Discover: 1-800-Discover (1-800-347-2683) TDD/TTY 1-800-347-7449
- Otros: (Gas, Tiendas comerciales, etc.)

Ha perdido sus medicamentos?

- Contacte a su doctor y/o farmacia
 - Doctor Telef. #: _____
 - Seguro Médico Telef. #: _____ Póliza #: _____
 - Farmacia Telef. #: _____ Prescripcion(s) #: _____

Nota: Use la sección de notas de este folleto si usted necesita más espacio para escribir.

Para la Recuperación y Sustitución de Documentos Vitales

Seguro Social/ Tarjetas de Medicare

Oficina local del Departamento del Seguro Social: 1-800-772-1213 o TDD/TTY 1-800-325-0778

Pasaportes-Departamento de Servicios de Pasaportes: 1-877-487-2778 o TTY 888-874-7793 o <http://travel.state.gov>

Certificados de Nacimiento, Defunción, Matrimonio y Divorcio-Mesa de record en el apropiado Estado.

Títulos de Propiedad: Departamento de record del área en que la propiedad se localiza.

Acciones y Bonos-Compañía proveedora o su agente corredor.

Testamentos: Su abogado

Record de los Impuestos: El departamento de IRS en donde están los datos, su contador o llame al: 1-800-829-1040 o www.irs.gov

Papeles de Ciudadanía-Mesa de ciudadanía y servicios: 1-800-375-5283

Información que le Ayudara en su Recuperación

Govbenefit.gov

Esta es la página electrónica oficial del gobierno de los Estados Unidos, con información de más de 1000 beneficios y programas de asistencia. www.govbenefits.gov

DisasterAssistance.gov

Esto es una página electrónica fácil de usar que consolida la información en un solo lugar. Actualmente, 17 agencias del Gobierno de los Estados Unidos, que patrocina a más de 50 formas de asistencia en desastres, contribuyen a la página electrónica. Usted puede solicitar varias formas de asistencia con una sola aplicación en línea. La información de su solicitud es compartida solo con aquellas agencias que Usted conoce y es protegida por los más altos niveles de seguridad. Últimamente, Disasterassistance.gov agilizará el proceso de la solicitud y le permitirá revisar el proceso de esta en línea.

www.disasterassistance.gov

Asociación Nacional de Comisiones Aseguradoras (Teléfono para más información)

1-866-470-NAIC (6242)

www.naic.org

Servicios Legales de Desastre Nacional

<http://www.disasterlegalaid.org/>

Asistencia de Desastre para Desempleados

1-877-872-5627 Hearing impaired 1-877-889-5627

<http://workforcesecurity.doleta.gov/unemploy/disaster.asp>

Departamento de los Asuntos de los Veteranos

1-800-827-1000 TDD/TTY 1-800-829-4833

www.va.gov

Asistencia para los Impuestos Federales

1-800-829-4933

www.irs.gov

Consejería Financiera

1-888-388-HOPE (1-888-388-4673)

www.operationhope.org

Provee guía económica y financiera, asiste a las personas y pequeñas empresas afectadas por los desastres. **Hope Coalition America** ofrece consejería financiera y provee documentos necesarios como es la "Emergency Financial First Aid Kit" y el "Personal Disaster Preparedness Guide".

REVISE SU CASA

• **Si Usted tuvo que abandonar su casa, regrese solo cuando las autoridades locales aconsejen, que si es seguro hacerlo.** También, asegúrese de tener una identificación con foto que muestre su dirección porque algunas veces las autoridades locales solo permitirán el ingreso a las personas que son dueños de una propiedad en el área afectada.

• **Asegúrese que su casa esta en buenas condiciones para entrar, pregunte con las autoridades locales.** No corte camino o brinque la cinta de color que fue colocada sobre las puertas y ventanas para marcar áreas dañadas a menos que las autoridades aconsejen que es seguro hacerlo. Si el inspector de edificios ha colocado una señal con un código de color en la casa, no entre hasta que obtenga más información, consejos e instrucciones de las autoridades locales.

• **Si Usted tiene niños, déjelos con un familiar o amigo mientras realiza la primera inspección de su casa después del desastre.** El sitio podría no ser seguro para los niños, y viendo los daños de cerca podría entristecerlos aun más y causar efectos duraderos, incluyendo pesadillas. Si no puede dejarlos con un familiar, manténgalos lejos del peligro y daños en el camino.

Revisando daños estructurales.

• **Revise afuera de su casa antes de entrar.** Busque líneas de electricidad, rotas o dañadas. Revise si los techos todavía tienen todo su soporte. Si Usted ve un daño afuera, podría indicar que dentro de su casa esta realmente dañada e insegura. En esta situación, solicite un inspector de edificios o constructor para que revise la infraestructura antes de entrar.

• **Si no hay daños visibles afuera, entonces revise adentro.** Cuidadosamente abre la puerta. Si esta atascada, no la fuerces para abrir. Podría estar dando soporte a la estructura de la casa. Si Usted fuerza a abrir la puerta, podría dañar partes de la casa y colapsarse o ser más dañada. Encuentre otra manera de entrar a casa. Aquellos que entran a una casa dañada deberan usar pantalones largos, una camisa de manga larga, zapato cubierto con suela de goma, y guantes de trabajo. Dependiendo de la situación, mascararas para polvo, lentes de seguridad, y un casco duro podría ser necesario. Muchas personas son heridas después de los desastres durante la limpieza lo último que Usted quisiera hacer es aumentar el daño a la lista de cosas de las que tiene que encargarse después de un desastre. Si su casa sufrió una inundación, asuma que esta infectada de bacterias. Las bacterias incrementan el peligro de salud para aquellos con asma, alergias, y otras condiciones de respiración.

• Olor a gas u oler el gas

Si Usted detecta olor a gas natural o propano, o escucha un ruido como silbido, abandone la propiedad inmediatamente y manténgase bien alejado de todo. Llame al departamento de bomberos usando un teléfono celular o el teléfono de un vecino. Si los bomberos le aconsejan hacerlo, apague el gas con las herramientas adecuadas en la parte exterior de la válvula. Cuando el gas natural es apagado de la válvula principal, tiene que ser revisado por un profesional para asegurarse que la secuencia fue la apropiada y así restaurar el servicio del gas y prevenir posibles fuga de gas, incendios, o una explosión.

• **Si Usted tiene un sistema de tanque de propano, apague todas las válvulas y contacte a un proveedor de propano para revisar el sistema antes de usarlo.**

• **Tenga cuidado de los animales, como los roedores, culebras, arañas e insectos que podrían entrar a su casa.** Conforme inspeccione su casa, toque ruidosa y frecuentemente sobre el piso con una vara para hacer obvió que Usted esta ahí. Los animales (incluyendo las culebras) no quieren encontrarse con los seres humanos y se moveran si tu haces tu presencia conocida.

• **Objetos como son los muebles o partes del edificio que están dañados, podría ser inestable. Sea muy cuidadoso cuando camine cerca de ellos. Evite detenerse, empujarse, o apoyarse contra las partes dañadas del edificio.**

• **Revise los techos con señales de rajaduras.** El agua de las mangueras, viento, lluvia, o profundas inundaciones podría humedecer las paredes de yeso, plástico o madera. Las paredes mojadas de yeso, plástico o madera son muy pesadas y peligrosas si se caen. Como de cualquier manera la pared de yeso dañada o madera tendrán que ser reemplazada Usted puede tratar de derribarla haciéndolo cuidadosamente. Use ropa de protección, incluyendo protectores de ojos y un casco duro. Use una vara larga y manténgase alejado del área dañada. Si el techo se esta rajando por el peso del agua, haga agujeros en el techo empezando por afuera del bulto para dejar escapar el agua lentamente. Tome su tiempo, golpee pequeños pedazos en una sola vez. Golpeando el centro del área dañada primero podría causar que el techo se derrumbe.

• **Revise el piso por posibles señales de rajaduras.** Nuevamente, tenga en mente que la madera conglomerada y otros pisos que se dañen por el agua podría derrumbarse por el peso humano. Evite caminar sobre pisos rotos. Si unas partes pequeñas del piso se están rajando, coloque paneles anchos de madera conglomerada ancha, tablones fuertes sobre le piso para cubrir el área dañada. Asegúrese que la madera sobresalga por lo menos 8 a 12 pulgadas en cada lado de la madera rajada.

• **Si esta seco, abra las ventanas y puertas para ventilar y secar su casa.**

• **Si no hay electricidad, use una linterna para inspeccionar el daño y úsela durante todo el tiempo que la electricidad este suspendida. No use ninguna llama abierta, incluyendo velas para inspeccionar los daños o utilizándolas como una alternativa de alumbramiento.**

• **Desconecte y revise si sus aparatos electrónicos fueron dañados por el agua, y revise si hay conexiones rotas antes de usarlos.**

• **Haga reparaciones temporales, como tapando los agujeros, asegurando la pared y removiendo los desechos. Guarde todos los recibos.**

• **Tome fotos de los daños. Podría necesitarlos para sustentar luego cualquier reclamo.**

Control de los Servicios Públicos y los Principales Sistemas

Teléfonos

• **Revise cada teléfono para ver si todavía esta conectado.**

Cuelgue los teléfonos que han sido zafados de la línea!!!! Espera unos minutos, descuelgue el teléfono para escuchar el tono y saber si el servicio del teléfono esta funcionando.

• **Si no tiene un tono de marcado, desconecte todos los teléfonos.** Enchufe uno por uno y espere el tono de marcado. Esto le ayudara a determinar si el aparato esta roto o el servicio del teléfono este desconectado.

• **Si el evento afecto solo su casa (a nadie más en su vecindario), contacte la compañía de teléfono usando un celular o el teléfono del vecino para reportar el problema y solicitar los servicios de reparación**

Sistemas de Electricidad

• **Si Usted ve chispas, alambres rotos o desgastado, o si Usted percibe un olor a caliente, desconecte la electricidad en la caja principal de fusibles o disyuntor.**

• **Si hay un charco de agua en el piso entre la caja de fusibles y el interruptor de panel, use una vara de madera seca para apagar el fusible principal o panel, pero no pise ni se pare sobre el agua para hacerlo.** Si Usted no puede alcanzar la caja de fusibles o interruptor de panel, llame a un electricista calificado para que le ayude.

• **Inspeccione la caja de panel por cualquier panel de interruptores que pudo haberse disparado.** Un disyuntor disparado podría indicar cables dañados dentro de su casa. NO encienda interruptores que se dispararon; apáguelos y márquelos con cinta adhesiva para indicar cuales fueron desconectados al momento de encontrarlos. Mande a un electricista calificado para determinar si hay problemas internos ocultos para que los repare.

• **Apague todos los demás disyuntores excepto los que marco al principio, y los interruptores para los cuartos en las que estará trabajando.**

Cuando vuelva la electricidad a su casa, encienda los interruptores, uno por uno, para cada habitacion que llegue durante el proceso de recuperacion y/o restauración

• **Use una linterna para inspeccionar cada fusible para ver si esta trabajando bien.** Reemplace cada fusible que no funcione con un fusible exactamente del mismo amperaje. No use fusibles de baja o más alta intensidad para reemplazarlo, o ningún otro objeto como una moneda o tira de metal porque esto le resta protección al fusible .

• **Si los interruptores o fusibles estan encendidos, y no hay electricidad en su casa, apague el interruptor principal o destornille el fusible principal y llame a la compania de luz. Usted no tiene que llamarlos si todo tu vecindario no tiene luz.**

Sistemas de Control de Clima

• **Si Usted tiene un sistema de calefacción de gas, apague todas las válvulas y comuníquese con un profesional especialista en mantenimiento de ese equipo antes de usarlo de nuevo.**

Plomería

• **Si sospecha que la tubería del desagüe esta dañada, evite usar lavaderos, duchas, o el toilet y llame a un plomero.**

• **Si las tuberías de agua estan dañadas. Desconecte el agua de la válvula principal. Llame a un plomero para que le ayude.** Si el desastre que le paso a Usted también afecto a su vecindario o a su comunidad, seguramente el área de servicio de agua podría estar dañada o desconectada, o podría estar operando con menor presión que lo usual. Por lo tanto escuche a la televisora local o a la estación de radio para seguir las instrucciones del agua segura, y saber si Usted debe de tomar precauciones como la de hervir el agua antes de usarla. Si Usted no esta seguro del abastecimiento del agua y de calidad, llame a la compañía de servicio de agua o a la agencia de salud pública.

Comprobación de Artículos para el Hogar.

• **Los artículos para el hogar como son los productos de limpieza pueden causar gases tóxicos y otros riesgos si se mezclan.**

Si Usted siente un olor nocivo, o sus ojos lagrimean por el humo de los químicos, abra las ventanas y retírese de su casa. Pida ayuda profesional.

• **Si hay químicos derramados que no tienen un riesgo para la salud, asegúrese de usar guantes de goma, ademas de otra vestimenta de protección.** Limpie el

derrame cuidadosamente, deseche los productos químicos derramados y los trapos utilizados para limpieza de acuerdo al consejo de las autoridades locales.

• **Tire la comida, bebidas, y medicamentos expuestos al calor, humo, hollín o humedad** Si el refrigerador no se encuentra debajo del agua, la comida que esta en la nevera puede ser utilizada siempre y cuando todavía tenga cristales de hielo. Si no, deberá tirarla. Comidas enlatadas esta bien si no estan mojadas.

Al Hacer Reparaciones

• **Siga cuidadosamente las instrucciones que vienen con las herramientas y los equipos (como las cierras, tijeras, y otras herramientas de electricidad) para mantener su seguridad personal todo el tiempo.** Utilice equipo de protección personal-incluyendo lentes de seguridad, guantes camisa de manga larga y pantalones totalmente cubiertos cada vez que tu estas trabajando con equipos de electricidad. Mantenga a los niños alejados de los equipos de electricidad.

• **Las cerraduras dañadas (especialmente las de hierro) se deben de quitar y limpiar con aceite.** Si la cerradura no se pueden quitar, un chorro de aceite através de la apertura del perno o del agujero de la cerradura, y después gire la perilla para distribuir aceite. Las bisagras deberán ser limpiadas y lubricadas.

PRECAUCION: El Monóxido de Carbono

Mata. Nunca usa un generador, parrilla, cocina de campo, gas propano, gas natural, o carbón dentro de la casa, garaje, sotano o cualquier area parcialmente cerrada . Póngalas lejos de las puertas, ventanas y ventiladores pues podrían ocasionar que el monoxido de carbono llegue adentro.

Los primeros riesgos que se deben de evitar cuando se usa fuentes alternativas de electricidad, calefacción, o cocina son veneno de monoxido de carbono, shock de electricidad y fuego.

AYUDA A SUS MASCOTAS

Si Usted tienes mascotas, búsquelas y tranquilícelas. Un animal asustado puede reaccionar mordiendo or arañando. Maneje a los animales cuidadosa y calmadamente.

Las mascotas pueden llegar a estar tristes y reaccionar de manera poco usual como orinarse en el piso, arañar o morder los muebles. Como las mascotas necesitaran ser atendidas y cuidadas regularmente para que vuelvan a la normalidad, procure dejarlas con un miembro de la familia, amigo, veterinario, o en un lugar especializado para mascotas mientras Usted limpia su casa. Los animales son curiosos por naturaleza y podrian ser heridos si son llevados a la casa dañada.

• **Déles juguetes, una cobija o ropa de su persona favorita para que así se tranquilicen**

• **Asegúrese que las mascotas tengan una dieta balanceada y deles bastante agua.**

• **Visite regularmente a sus mascotas, platíqueles calmadamente y dese un tiempo para jugar con ellos. Haciendo esto se estará ayudando a Usted tambien.**

Mascotas Pérdidas or Encontradas.

Comuníquese con el refugio de animales o las agencias de control de animales.

Calendario: Utilize este calendario para anotar los records de sus citas o fechas importantes.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO

Lun: [Fecha]	Mar: [Fecha]	Miér : [Fecha]	Juev: [Fecha]	Vier: [Fecha]
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10
11	11	11	11	11
12	12	12	12	12
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
Noche	Noche	noche	Noche	Noche

Calendario: Utilize este calendario para anotar los records de sus citas o fechas importantes.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO

Lun: [Fecha]	Mar: [Fecha]	Miér: [Fecha]	Juev: [Fecha]	Vier: [Fecha]
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10
11	11	11	11	11
12	12	12	12	12
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
Noche	Noche	Noche	Noche	Noche

CUIDADO DE LA SALUD EMOCIONAL TRAS UN CATASTROFE

Los catástrofes pueden producir un estrés considerable. Esto es aún más cierto en caso de que Usted haya pasado por una catástrofe anterior. La Buena noticia es que muchas personas han tenido que afrontar situaciones de estrés en la vida y poseen la capacidad natural de recuperarse. Es decir, el ser humano está hecho para superar los momentos difíciles. En los días siguientes de un catástrofe, será común para Usted, su familia y amigos experimentar diversas reacciones. Sentimientos de agotamiento, preocupación, cólera pueden surgir especialmente si Usted tuviste que dejar su casa o tuvo que tratar con las frustraciones de no tener electricidad, limpiar los desechos del desastre, o esperar en largas filas por asistencia de desastre.....

TAL VEZ SE SIENTA ASI AHORA

- Se siente física y mentalmente agotado.
- Tiene dificultades para tomar decisiones o concentrarse en un tema.
- Se frustra con facilidad y a menudo.
- Discute más con familiares y amigos.
- Se siente cansado, triste, emocionalmente paralizado o preocupado.
- Pasa por cambios en el apetito o los hábitos de sueño.

La mayoría de estas reacciones son transitorias y desaparecerán con el tiempo. Trate de aceptar las reacciones que pudiera tener. Busque formas de dar un paso a la vez y concéntrese en atender las necesidades relacionadas con el desastre tanto suyas como las de su familia.

LO QUE PUEDES HACER

Conseguir nosotros mismos y nuestra vida de regreso a la rutina, eso es, comodidad para nosotros toma tiempo. Cada acción positiva que tu tomas puede ayudarte a sentirte mejor y más en control. Aquí hay algunos consejos que te ayudan a poner tus prioridades; cuidar de ti mismo y de tus seres queridos.

- **Primero, cuide su seguridad.** Busque un lugar seguro en donde quedarse y asegúrese de atender las necesidades de salud física propias y las de su familia.
- **Alimentese de forma saludable.** Durante momentos de estrés, es importante que mantenga una dieta equilibrada y que **beba bastante agua.**
- **Descanse** Con tanto que hacer, tal vez sea difícil tener suficiente tiempo para descansar o dormir bien. Dele un descanso a su cuerpo y a su mente para fortalecer la capacidad de hacerle frente el estrés que siente.
- **Permanezca en contacto con sus familiares y amigos.** Dar y obtener el apoyo es una de las cosas más importantes que puede hacer.
- **Tenga paciencia** consigo mismo y con quienes le rodean. Reconozca que todos sienten estrés y tal vez necesiten tiempo para organizar sus sentimientos y pensamientos.
- **Establezca prioridades.** Aborde las áreas **poco a poco.**
- **Reúna información** sobre asistencia y recursos que le ayuden a Usted y a sus familiares a atender las necesidades relacionadas con la catástrofe.
- Finalmente, **manténga una actitud positiva.** Recuerde las formas en que se recuperó de otras situaciones difíciles en el pasado. Busque apoyo cuando lo necesite y ayude a otros cuando necesiten su apoyo.

SI AUN NO TE SIENTES BIEN

Muchas personas cuando afrontan situaciones de estrés en su vida suelen sentirse mejor después de algunos días. Otras personas sienten que el estrés no desaparece con la rapidez que quisieran y esto influye en su relación con los familiares, amigos y otra gente. Si Usted o un familiar tiene algunos de estos sentimientos o reacciones que figuran a continuación durante 2 semanas o más tiempo, tal vez sea una señal de que necesite pedir ayuda adicional.

- Períodos de llanto o arrebatos de enojo.
- Dificultad para comer y dormir.
- Pérdida de interés en las cosas.
- Dolores de cabeza o de estómago y fátiga.
- Sentimiento de culpa, desamparo o desesperanza.
- Eludir a los familiares y amigos.

Para obtener más recursos, comuníquese con un profesional de salud mental de los servicios de desastre de la Cruz Roja local o un profesional de salud mental de su comunidad. Ellos pueden evaluar los sentimientos y reacciones que Usted esta experimentando

Por favor, pida ayuda de inmediato si Usted o alguien que conoces sienten que no vale la pena vivir o piensan en lastimarse a sí mismos o a otras personas. También puede comunicarse con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.