

Cosas Importantes que debe saber Sobre Eventos de Desastre

Si estuvo involucrado en un desastre, puede verse afectado personalmente independientemente de si fue lastimado o perdió a un ser querido.

Usted puede verse afectado solo con presenciar un desastre

Es común mostrar signos de estrés después de ser expuesto a un desastre, y es importante controlar su salud física y emocional

Intente identificar los signos de alerta del estrés, que generalmente aparecen en cuatro áreas: emocional, física, conductual y mental

Recuerde que conectarse con otras personas aumenta la resiliencia y promueve la recuperación.



***información en este folleto fue adaptada por SAMHSA**

Recursos Útiles en el Condado de Sonoma

CCP Socios:



PETALUMA PEOPLE SERVICES CENTER



CAHopeSonoma@councilonaging.com
CAHopeSonoma@petalumapeople.org
CAHopeSonoma@westcountyservices.org
CAHopeSonoma@gire.org

Recursos de Apoyo para la Recuperación

Terapia Gratis:

Lomi Psychotherapy Clinic—707.579.0465 x227

NAMI: Wildfire Mental Health Collaborative—707.527.6655

Grupos de Apoyo:

Buckelew Programs Sonoma County—707.571.5581

Jewish Family Children's Services—707.303.1521

RECAMFT—707.583.1607

Social Advocates for Youth—707.544.3299 x213

St. Joseph Hospice—707.568.1094

Servicios de uso de Sustancias:

Center Point DAAC (Drug Abuse Alternatives Center)—707.544.3295

Orenda Center—707.565.7460

Lineas Directas:

24 Hour Crisis Line—707.576.8181/800.746.8181

24 Hour Access Line—707.565.6900/800.870.8786

North Bay Suicide Prevention—855.587.6373

California



Brindando a los sobrevivientes de incendios de Sonoma-Complex consejería de crisis y educación para desastres. Servicios disponibles en Español.



**Coma Bien,
Muévase diariamente,
Hidrátese a menudo,
Duerma mas,
Ame, Ría, y Conéctese**

Gerente del Proyecto: 707.565.4868
Adultos de 50 años o más: 707.608.8804
Santa Rosa: 707.608.8805
North County: 707.608.8807
Sonoma Valley: 707.608.8806
South County: 707.608.8806
West County: 707.608.8807

Misión

El Equipo de HOPE de California brinda servicios de consejería sobre crisis de incendio en Sonoma-Complex y educación para la recuperación ante los desastres ocurridos a los residentes del Condado de Sonoma a través de un programa de alcance comunitario

Los Consejeros de Crisis HOPE de California van a:

Encontrarle donde Usted este:

- En un restaurant, en su casa, en la escuela, en su negocio, en la iglesia, en el parque o en su vecindario

A Proveerle:

- Consejería de Crisis
- Navegación de Recursos
- Educación para el recuperamiento del desastre

Ayudarle a:

- Entender sus preocupaciones
- Reducir el estrés
- Proveerle con apoyo emocional
- Resolver problemas y priorizar sus necesidades
- Encontrar estrategias para salir adelante
- Conectarle con otras personas y otras agencias que puedan ayudarle



Reacciones a un Desastre

Emocional:

- Ansioso o temeroso
- Abrumado por la tristeza
- Enojado
- Culpable, incluso cuando no tenía control sobre el evento
- Heroico, como que puede hacer cualquier cosa
- Demasiada energía o nada de energía en lo absoluto
- Desconectado, sin importarle nada, ni nadie
- Entumido, incapaz de sentir alegría o tristeza

Físico:

- Dolor de estomago o diarrea
- Dolores de cabeza u otros Dolores físicos sin razón clara
- Comer demasiado o muy poco
- Sudar o escalofríos
- Temblores (estremecimientos) o temblores musculares
- Estar nervioso o sobresaltarse fácilmente

Comportamiento:

- Problemas para conciliar el sueño, quedarse dormido, dormir demasiado o tener problemas para relajarse
- Aumento o disminución en los niveles de energía y actividad
- Sentirse triste o llorar frecuentemente
- Usar alcohol, Tabaco, drogas ilegales o incluso medicamentos recetados en un intento de reducir los sentimientos angustiosos o olvidar
- Estallidos de ira, sintiéndose irritado y culpando a los demás por todo
- Dificultad para aceptar ayuda o ayudar a otros
- Querer estar solo y aislarse

Pensando:

- Problemas para recordar cosas
- Problemas para pensar claramente y concentrarse
- Sentirse confundido
- Preocuparse mucho
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para hablar sobre lo que sucedió o escuchar a los demás



Consejos para Sobrevivientes

Hable con otros:

- Hable con aquellos que entienden y aceptan como se siente
- Conéctese con otros sobrevivientes del desastre

Movimiento Corporal:

- Ayuda a deshacerse del acumulación de hormonas del estrés
- Haga ejercicio una vez al día o en cantidades mas pequeñas durante todo el día
- Considere tomar caminatas, estiramientos o meditar

Exhalar lentamente:

- La respiración profunda puede sacar el estrés de su cuerpo y ayudarle a calmarse

Escuchar Música:

- La música es una forma de ayudar a su cuerpo a relajarse de forma natural
- Escuche música sincronizada con la respiración o el latido de su corazón

Preste atención a su Estado Físico:

- Asegúrese de dormir lo suficiente y descansar cada día
- Coma comidas saludables y beba mucha agua

Use Habilidades de superación :

- ¿como manejo los eventos traumáticos del pasado?
- ¿que le ayudo entonces (por ejemplo, paso tiempo con la familia, fue a un grupo de apoyo?)