

# Logrando Bienestar

ACHIEVING WELL-BEING

## CUIDE SU SALUD MENTAL EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON REACCIONES COMUNES DESPUÉS DE UN DESASTRE.

Señales de problemas graves:

- Dormir demasiado o muy poco
- Dolores de estómago o de cabeza
- Rabia, irritabilidad, tendencia a atacar verbalmente a otros
- Tristeza inconsolable
- Preocupación constante
- Sensación de culpa sin saber por qué
- Necesidad de mantenerse ocupado todo el tiempo
- Falta de energía; cansancio permanente
- Aumento del consumo de alcohol o de tabaco; drogas ilegales
- Dificultad en conectarse con otros
- Sentir que nunca volverá a ser feliz

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS DESPUÉS DE DESASTRE:

**Cúidese.** Trate de alimentarse bien, evite el alcohol y las drogas y haga algo de ejercicio siempre que pueda; incluso una vuelta a la manzana puede ayudarle.

**Hable con sus amigos y sus familiares.** Hable con alguien de confianza. Hable con sus hijos. Es posible que estén asustados, enojados, tristes, preocupados y confundidos. Explíqueles que es bueno hablar de lo que piensan y sienten. No permita que pasen mucho tiempo mirando noticias sobre el desastre en la televisión. Ayude a los niños y a los adolescentes a mantener en lo posible una rutina normal.

**Duerma bien y suficiente.** Algunas personas tienen dificultades para dormir después de una catástrofe, y otras se despiertan varias veces durante la noche.

Si usted tiene alguno de estos síntomas y siente que le causa dificultad en continuar con su vida diaria o están empeorando, llame a los servicios que le mencionamos en este folleto.

**Asesoría sobre salud emocional**  
**Logrando Bienestar**  
**805-973-5220**

**Si tiene una crisis mental llame a la línea de CRISIS 1-866-998-2243.**

**A nivel nacional puede llamar a la línea de SAMHSA 1-800-985-5990**

**Envíe un texto con el mensaje "HABLANOS" al 66746.**



\*En estos momentos al igual que muchos empleados, nuestro programa está trabajando de manera remota, si requiere contactar al personal de Logrando Bienestar por favor llame al 805-973-5220 o envíe un correo electrónico a la dirección [lograndobienestar@ventura.org](mailto:lograndobienestar@ventura.org).