



## Planeación y capacitación

- Realizar una evaluación de las necesidades
- Establecer y mantener la comunicación y coordinación con las organizaciones implicadas, incluidas las autoridades locales de salud mental, las entidades de salud pública, la Oficina para el Manejo de Emergencias y la Red de Manejo del Estrés Postraumático de Texas.

## Respuesta y recuperación

### Respuesta

- Proporcionar asistencia técnica a las autoridades locales de salud mental.
- Despliegue de los equipos y consejeros adicionales (si es necesario) de la Red de Manejo del Estrés Postraumático de Texas.

### Recuperación

- Ayuda con las solicitudes de financiación de subvenciones y su implementación.
- Seguir prestando asistencia técnica.
- Apoyo en los esfuerzos de recuperación a largo plazo.

## Recursos

### Teléfonos

**Línea de ayuda en casos de desastre: disponible 24/7**  
Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:

Llame gratis al 800-985-5900 O envíe un mensaje de texto a TalkWithUs al 66746

**2-1-1: Opción 8 o visite 211texas.org**

**Heroes: línea de ayuda de socorristas**  
833-367-4689  
[sbmi.uth.edu/ace/helpline.htm](http://sbmi.uth.edu/ace/helpline.htm)

**Línea gratuita de Mensajes de Texto en Casos de Crisis: disponible 24/7**  
Mande un texto al 741741.

**Línea Nacional de Prevención del Suicidio**  
800-273-8255  
TTY: 800-799-4889

**Aplicaciones de teléfono (en inglés)**  
(iTunes y Google Play)

**Ask and Prevent Suicide (Preguntas y prevención del suicidio)**  
Pasos sencillos para prevenir el suicidio

**Breathe2Relax**  
Herramientas y ejercicios para el manejo del estrés

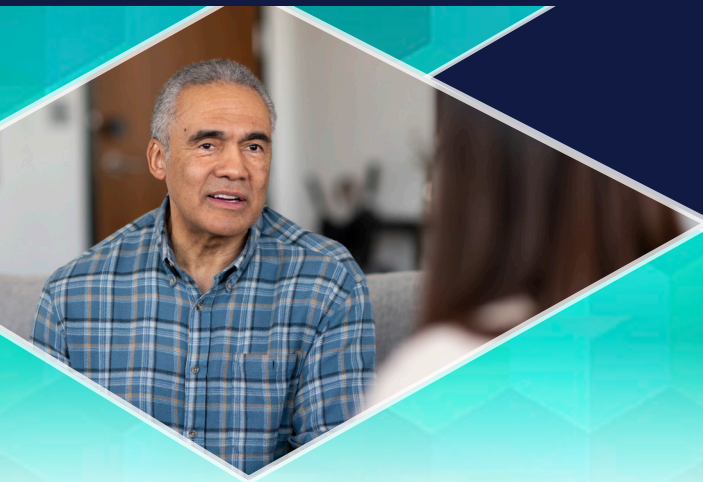
**Self-Help Anxiety Management (Autoayuda para el manejo de la ansiedad)**  
Ayuda a las personas a manejar la ansiedad

**Servicios de Salud Conductual en Casos de Desastre**  
512-873-2099 | [DBHS@hhs.texas.gov](mailto:DBHS@hhs.texas.gov)  
[texas.hhs.org/dbhs](http://texas.hhs.org/dbhs)



# Servicios de Salud Conductual en Casos de Desastre





Las metas de la Oficina de Salud Conductual en Casos de Desastre persiguen aliviar el estrés, reforzar estrategias de afrontamiento que sean saludables, mitigar los problemas de salud conductual que surjan en un futuro y promover la resiliencia individual y comunitaria durante y después de un desastre.

Los desastres pueden ser sucesos naturales, como huracanes y tornados, o sucesos provocados por el ser humano, como tiroteos masivos o ataques terroristas.

El estrés y el trauma que las personas experimentan durante estos sucesos pueden ser profundos y dar lugar a problemas de salud conductual a largo plazo en una comunidad.

El propósito de la oficina de Salud Conductual en Casos de Desastre es proporcionar servicios relacionados con la salud mental, el abuso de sustancias y el manejo del estrés a cualquier persona que haya sobrevivido o haya tenido que hacer frente a un desastre.

## Servicios de Salud Conductual en Casos de Desastre

- La coordinación de un despliegue de recursos de salud conductual para casos de desastre, en respuesta a las solicitudes de ayuda que se envían al estado de Texas, como los servicios de manejo del estrés y terapia. El despliegue se lleva a cabo a través de profesionales de la salud conductual para casos de desastre y los equipos de la Red de Manejo del Estrés Postraumático en Texas.
- La prestación de asistencia técnica, junto con las mejores prácticas, herramientas y material psicoeducativo, a los proveedores y socorristas en las comunidades afectadas durante y después de un desastre.
- La preparación y presentación de las solicitudes al estado de las subvenciones para el Programa de Ayuda y Capacitación en Asesoramiento para Casos de Crisis, financiadas por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.
- La administración del personal y los proveedores de la subvención para el Programa de Ayuda y Capacitación en Asesoramiento para Casos de Crisis, en cumplimiento de la ley federal sobre capacitación, financiación y supervisión de las actividades relacionadas con la subvención.

## Reacciones comunes a un incidente traumático

- Depresión y ansiedad
- Un aumento del estrés o el miedo
- Sentimientos de intensa pena y rabia
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Un aumento del consumo de alcohol
- Conflicto interpersonal

## Habilidades de afrontamiento saludables

- Reconocer que es normal experimentar una reacción contraria
- Hablar sobre los propios sentimientos
- Pasar un tiempo con amigos y familiares
- Cuidarse a sí mismo: Descansar, comer bien, hacer ejercicio.
- Buscar apoyo y ayuda profesional, cuando sea necesario

# **Servicios de Salud Conductual en Casos de Desastre**

Las metas de la Oficina de Salud Conductual en Casos de Desastre persiguen aliviar el estrés, reforzar estrategias de afrontamiento que sean saludables, mitigar los problemas de salud conductual que surjan en un futuro y promover la resiliencia individual y comunitaria durante y después de un desastre.

Los desastres pueden ser sucesos naturales, como huracanes y tornados, o sucesos provocados por el ser humano, como tiroteos masivos o ataques terroristas.

El estrés y el trauma que las personas experimentan durante estos sucesos pueden ser profundos y dar lugar a problemas de salud conductual a largo plazo en una comunidad.

El propósito de la oficina de Salud Conductual en Casos de Desastre es proporcionar servicios relacionados con la salud mental, el abuso de sustancias y el manejo del estrés a cualquier persona que haya sobrevivido o haya tenido que hacer frente a un desastre.

# **Servicios de Salud Conductual en Casos de Desastre**

- La coordinación de un despliegue de recursos de salud conductual para casos de desastre, en respuesta a las solicitudes de ayuda que se envían al estado de Texas, como los servicios de manejo del estrés y terapia. El despliegue se lleva a cabo a través de profesionales de la salud conductual para casos de desastre y los equipos de la Red de Manejo del Estrés Postraumático en Texas.
- La prestación de asistencia técnica, junto con las mejores prácticas, herramientas y material psicoeducativo, a los proveedores y socorristas en las comunidades afectadas durante y después de un desastre.
- La preparación y presentación de las solicitudes al estado de las subvenciones para el Programa de Ayuda y Capacitación en Asesoramiento para Casos de Crisis, financiadas por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.
- La administración del personal y los proveedores de la subvención para el Programa de Ayuda y Capacitación en Asesoramiento para Casos de Crisis, en cumplimiento de la ley federal sobre capacitación, financiación y supervisión de las actividades relacionadas con la subvención.

# Reacciones comunes a un incidente traumático

- Depresión y ansiedad
- Un aumento del estrés o el miedo
- Sentimientos de intensa pena y rabia
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Un aumento del consumo de alcohol
- Conflicto interpersonal

## Habilidades de afrontamiento saludables

- Reconocer que es normal experimentar una reacción contraria
- Hablar sobre los propios sentimientos
- Pasar un tiempo con amigos y familiares
- Cuidarse a sí mismo:  
Descansar, comer bien, hacer ejercicio.
- Buscar apoyo y ayuda profesional, cuando sea necesario

## Planeación y capacitación

- Realizar una evaluación de las necesidades
- Establecer y mantener la comunicación y coordinación con las organizaciones implicadas, incluidas las autoridades locales de salud mental, las entidades de salud pública, la Oficina para el Manejo de Emergencias y la Red de Manejo del Estrés Postraumático de Texas.

## Respuesta y recuperación

### Respuesta

- Proporcionar asistencia técnica a las autoridades locales de salud mental.
- Despliegue de los equipos y consejeros adicionales (si es necesario) de la Red de Manejo del Estrés Postraumático de Texas.

### Recuperación

- Ayuda con las solicitudes de financiación de subvenciones y su implementación.
- Seguir prestando asistencia técnica.
- Apoyo en los esfuerzos de recuperación a largo plazo.

# Recursos

## Teléfonos

**Línea de ayuda en casos de desastre: disponible 24/7**

**Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:**

Llame gratis al 800-985-5900 O envíe un mensaje de texto a TalkWithUs al 66746

**2-1-1: Opción 8 o visite [211texas.org](http://211texas.org)**

**Heroes: línea de ayuda de socorristas**

833-367-4689

[sbmi.uth.edu/ace/helpline.htm](http://sbmi.uth.edu/ace/helpline.htm)

**Línea gratuita de Mensajes de Texto en Casos de Crisis: disponible 24/7**

Mande un texto al 741741.

**Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

800-273-8255

TTY: 800-799-4889

## Aplicaciones de teléfono (en inglés)

(iTunes y Google Play)

**Ask and Prevent Suicide (Preguntas y prevención del suicidio)**

Pasos sencillos para prevenir el suicidio

**Breathe2Relax**

Herramientas y ejercicios para el manejo del estrés

**Self-Help Anxiety Management (Autoayuda para el manejo de la ansiedad)**

Ayuda a las personas a manejar la ansiedad

**Breathe2Relax**

Herramientas y ejercicios para el manejo del estrés

**Self-Help Anxiety Management (Autoayuda para el manejo de la ansiedad)**

Ayuda a las personas a manejar la ansiedad

**Veteranos de Texas**

Acceso a recursos locales, estatales y nacionales

## Servicios de Salud Conductual en Casos de Desastre

512-873-2099

[DBHS@hhs.texas.gov](mailto:DBHS@hhs.texas.gov)

[texashhs.org/dbhs](http://texashhs.org/dbhs)