



### Datos importantes que hay que saber

- Los equipos de la Red CISM no reemplazan la terapia profesional o los programas de asistencia a los empleados. Los equipos proporcionan una intervención inmediata, específica para cada incidente, de apoyo en casos de crisis con un modelo probado.
- Los equipos de la Red CISM están disponibles en todo el estado y a cualquier hora (24/7).
- No se cobra por este servicio, aunque se podría solicitar el reembolso de los gastos de viaje y alojamiento.

### Habilidades de afrontamiento saludables

- Hablar acerca de los propios sentimientos.
- Pasar un tiempo con amigos y familiares.
- Cuidarse a sí mismo: descansar, comer bien y hacer ejercicio.
- Buscar apoyo y ayuda profesional, cuando sea necesario.

## Recursos

### Teléfonos

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)

### COPLINE

800-267-5463

### Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis

Envíe un texto al 741741, sin costo, a cualquier hora (24/7).

### EMS SafeCallNow

206-459-3020

### Línea de ayuda FIRE/EMS (bomberos y servicios médicos de emergencia)

888-731-3473

### Línea Nacional de Prevención del Suicidio

800-273-8255 | TTY: 800-799-4889

### Línea de crisis para veteranos

800-273-8255, oprima 1

### 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

### 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)

[texas.hhs.org/dbhs](http://texas.hhs.org/dbhs)

HHS COMM 21D0516 • Mayo de 2021

## Servicios de Salud Conductual en Casos de Desastre



## Red de Manejo del Estrés Postraumático de Texas

*Apoyo al personal de respuesta a emergencias*



La Red de Manejo del Estrés Postraumático (CISM) de Texas fue creada en 1992 para ayudar al personal de respuesta a emergencias que experimenta o sobrevive a incidentes críticos, como las muertes en cumplimiento del deber, la muerte de niños, o escenas de muerte con múltiples víctimas. Los equipos de la red están formados por profesionales de la salud mental capacitados, así como compañeros y personal elegido del clero, que en calidad de apoyo prestan servicios de intervención en casos de crisis y educación en el manejo del estrés a cualquier agencia u organización de respuesta a emergencias en Texas. El enfoque de los equipos es minimizar el daño producido por el estrés laboral y acelerar la recuperación del personal traumatizado en estas situaciones.



## Manejo del estrés postraumático

El manejo del estrés postraumático es un tipo de intervención en casos de crisis diseñada para servir de apoyo a quienes han experimentado sucesos traumáticos. Esta intervención está formada por múltiples componentes que se centran en cada una de las fases de una situación de crisis. Si bien este tipo de intervenciones solo se ofrecían tradicionalmente a los socorristas, ahora pueden ser implementadas también en los casos de socorristas no tradicionales, individuos, familias, grupos y organizaciones.

## Metas

- Proporcionar técnicas de manejo del estrés postraumático y apoyo educativo para el logro de un funcionamiento óptimo de los trabajadores de los servicios de emergencia de Texas y sus sistemas de apoyo primario.

- Promover la capacidad de retención del puesto de trabajo y reducir las tasas de rotación del personal de los servicios de emergencia.
- Mejorar la calidad de la repuesta recibida por los texanos que necesiten servicios de emergencia.
- Llevar a cabo programas educativos previos a situaciones traumáticas con el fin de familiarizar a los trabajadores de los servicios de emergencia con las técnicas de manejo del estrés postraumático.
- Proporcionar capacitación inicial y continua a los miembros del equipo de manejo del estrés postraumático.
- Durante un desastre o incidente delictivo, proporcionar el despliegue de los servicios de intervención en casos de crisis como apoyo a los proveedores locales de salud conductual y los socorristas.



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

## **Red de Manejo del Estrés Postraumático de Texas**

### **Apoyo al personal de respuesta a emergencias**

La Red de Manejo del Estrés Postraumático (CISM) de Texas fue creada en 1992 para ayudar al personal de respuesta a emergencias que experimenta o sobrevive a incidentes críticos, como las muertes en cumplimiento del deber, la muerte de niños, o escenas de muerte con múltiples víctimas. Los equipos de la red están formados por profesionales de la salud mental capacitados, así como compañeros y personal elegido del clero, que en calidad de apoyo prestan servicios de intervención en casos de crisis y educación en el manejo del estrés a cualquier agencia u organización de respuesta a emergencias en Texas. El enfoque de los equipos es minimizar el daño producido por el estrés laboral y acelerar la recuperación del personal traumatizado en estas situaciones.

### **Manejo del estrés postraumático**

El manejo del estrés postraumático es un tipo de intervención en casos de crisis diseñada para servir de apoyo a quienes han experimentado sucesos traumáticos. Esta intervención está formada por múltiples componentes que se centran en cada una de las fases de una situación de crisis. Si bien este tipo de intervenciones solo se ofrecían tradicionalmente a los socorristas, ahora pueden ser implementadas también en los casos de socorristas no tradicionales, individuos, familias, grupos y organizaciones.

### **Metas**

- Proporcionar técnicas de manejo del estrés postraumático y apoyo educativo para el logro de un funcionamiento óptimo de los trabajadores de los servicios de emergencia de Texas y sus sistemas de apoyo primario.
- Promover la capacidad de retención del puesto de trabajo y reducir las tasas de rotación del personal de los servicios de emergencia.
- Mejorar la calidad de la respuesta recibida por los texanos que necesiten servicios de emergencia.
- Llevar a cabo programas educativos previos a situaciones traumáticas con el fin de familiarizar a los trabajadores de los servicios de emergencia con las técnicas de manejo del estrés postraumático.
- Proporcionar capacitación inicial y continua a los miembros del equipo de manejo del estrés postraumático.

Durante un desastre o incidente delictivo, proporcionar el despliegue de los servicios de intervención en casos de crisis como apoyo a los proveedores locales de salud conductual y los socorristas.

## **Datos importantes que hay que saber**

- Los equipos de la Red CISM no reemplazan la terapia profesional o los programas de asistencia a los empleados. Los equipos proporcionan una intervención inmediata, específica para cada incidente, de apoyo en casos de crisis con un modelo probado.
- Los equipos de la Red CISM están disponibles en todo el estado y a cualquier hora (24/7).
- No se cobra por este servicio, aunque se podría solicitar el reembolso de los gastos de viaje y alojamiento.

## **Habilidades de afrontamiento saludables**

- Hablar acerca de los propios sentimientos.
- Pasar un tiempo con amigos y familiares.
- Cuidarse a sí mismo: descansar, comer bien y hacer ejercicio.
- Buscar apoyo y ayuda profesional, cuando sea necesario.

## **Recursos**

### **Teléfonos**

**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)

### **COPLINE**

800-267-5463

### **Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis**

Envíe un texto al 741741, sin costo, a cualquier hora (24/7).

### **EMS SafeCallNow**

206-459-3020

### **Línea de ayuda FIRE/EMS (bomberos y servicios médicos de emergencia)**

888-731-3473

### **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**

800-273-8255 | TTY: 800-799-4889

### **Línea de crisis para veteranos**

800-273-8255, oprima 1

## **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

### **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)