

Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofe

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2)

Cuando ocurre un desastre, a menudo las personas reaccionan con mayor ansiedad, preocupación, tristeza, ira u otros sentimientos fuertes de angustia. Con el apoyo de la comunidad y la familia, muchos de nosotros podemos recuperarnos. Sin embargo, algunos pueden necesitar más ayuda para hacer frente a los acontecimientos y las incertidumbres que ocurren.

La **Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofe (DDH)** es la única línea directa del país dedicada a dar asesoría en casos de crisis por desastres todo el año. Este servicio gratuito, multilingüe y de apoyo en casos de crisis está disponible 24/7 para los residentes de EE. UU. y sus territorios, incluyendo Puerto Rico, que estén teniendo angustia emocional u otras preocupaciones de salud mental relacionadas con desastres naturales o causados por el hombre:

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 y presione “2” para comunicarse con un asesor bilingüe para casos de crisis en español.

Las personas que llaman y envían mensajes de texto se conectan con profesionales capacitados y atentos de una red de centros para casos de crisis en todo el país. El personal de la línea de ayuda da asesoría de apoyo, incluyendo información sobre reacciones habituales al estrés y estrategias saludables para afrontar las crisis, así como remisiones a recursos locales relacionados con los desastres para que pueda recibir atención de seguimiento y apoyo.

Visite <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol> para obtener más información y recursos sobre la salud del comportamiento ante desastres. Si tiene preguntas o quiere pedir copias gratuitas del material de la DDH para su distribución en cualquier entorno de desastre o en otro entorno comunitario, envíe un correo electrónico a ddh@vibrant.org (puede escribirnos en inglés o en español).

Línea directa de la DDH: Llame al 1-800-985-5990 y presione “2”

- Disponible 24/7/365
- Hay servicios de interpretación de terceros para conectar a los asesores para casos de crisis con las personas que llaman en más de 100 idiomas.

Videollamadas de la DDH para usuarios del ASL ASL NOW

- Para las personas sordas o con problemas de audición y para quienes tienen como idioma principal o preferido el lenguaje de señas americano (ASL), use un dispositivo habilitado para videollamadas para llamar al 1-800-985-5990, o haga clic en “ASL Now” (ASL ahora) en disasterdistress.samhsa.gov para conectarse con un trabajador para casos de crisis de la DDH que domine el ASL.
- Si otro lenguaje de señas es su idioma principal o preferido, incluyendo el lenguaje de señas puertorriqueño, también puede comunicarse con el servicio de videollamadas de la DDH; nuestros trabajadores para casos de crisis que dominan el ASL podrán hablar con usted y darle apoyo.

Mensajes de texto para la DDH: Envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 y presione “2”

- Disponible 24/7/365
- Se cobran tarifas estándar de mensajería de texto o de datos (según el plan de telefonía móvil de cada suscriptor).

Comunidades de apoyo en línea entre compañeros de la DDH

- Los grupos son en inglés, pero si este no es su idioma materno, puede unirse y usar las herramientas de traducción integradas de Facebook para participar en las conversaciones grupales.
- Para obtener más información, saber qué grupos hay y cómo unirse, visite: <https://strengthafterdisaster.org/peer-support/> (el sitio web está en inglés, pero se puede traducir con las extensiones del navegador).