

Cuándo Buscar Ayuda

Póngase en contacto si experimenta:

- **Pensamientos de autolesionarse o suicidio**
- **Pánico constante, pesadillas o recuerdos involuntarios**
- **Dificultad para cuidar de uno mismo o de los demás**
- **Uso de sustancias para hacer frente**
- **Sentirse desconectado o emocionalmente insensible**

No es necesario esperar a una crisis para recibir apoyo



Escanear en busca de recursos



Recursos Locales del Norte de Texas

Suicide and Crisis Center of North Texas

- Apoyo confidencial para personas en crisis en el área de Dallas

Llamar 214-828-1000

<https://www.sccenter.org/>

National Alliance on Mental Illness - North Texas

- Sirviendo condados de Collin, Dallas, Denton & Rockwall

Llamar 214-341-7133

<https://www.naminorthtexas.org/>

North Texas Behavioral Health Authority (NTBHA)

- Soporte de crisis 24/7 para los condados de Dallas, Ellis, Hunt, Kaufman, Navarro y Rockwall

Llamar 866-260-8000

<https://ntbha.org/>

Denton County Public Health Links: Mental Health Navigation

- Un programa gratuito de orientación en salud mental

Llama o envía un texto "Links" to 940-349-3000

https://www.dentoncounty.gov/1743/D_CPH-Links



Salud Mental Después de un Desastre

PREPÁRESE HOY. LISTOS MAÑANA.





¿Qué Acaba de Pasar?

Los desastres - ya sean naturales (como huracanes, incendios forestales, terremotos) o causados por el hombre (como tiroteos, accidentes o conflictos)- pueden dejar profundas huellas emocionales

Puedes sentirte:

- **Choque o Entumecimiento**
- **Miedo o Pánico**
- **Tristeza o Duelo**
- **Ira o Culpa**
- **Confusión o Impotencia**

Reacciones Comunes Después de un Desastre (Primeros Días a Semanas)

- Pesadillas o problemas para dormir
- Recuerdos recurrentes o pensamientos intrusivos
- Evitando recordatorios del evento
- Sentirse en tensión o nervioso
- Dificultad para concentrarse
- Retirándose de los demás
- Sentirse desesperanzado o abrumado

Si estos síntomas persisten más de cuatro semanas o empeoran, busque ayuda profesional



Consejos Básicos para la Recuperación

Establecer Rutina

- Incluso una estructura básica (comidas, descanso, pequeñas tareas) puede restaurar un sentido de control

Manténgase Conectado

- Habla con personas en las que confías
- La aislamiento puede aumentar la angustia

Cuida tu cuerpo

- Intente dormir, hidratarse y consumir comidas pequeñas.
- Mueve tu cuerpo suavemente (caminando, estirándote)

Exprésese

- Escritura en un diario, arte, hablar, oración: encuentra tu salida

