

Recursos de salud mental para los sobrevivientes del huracán Ian

El huracán Ian añadió un nuevo nivel de incertidumbre y frustración a las vidas de los sobrevivientes de la tormenta en Florida. Mientras enfrentan este estrés, es importante ocuparse de su bienestar emocional, el de sus seres queridos y el de sus vecinos. Esta es una lista de recursos disponibles que pueden ayudar.

Líneas de ayuda de **SAMSHA**

- La línea de ayuda durante desastres que ofrece la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (**SAMSHA**, por sus siglas en inglés) brinda consejería de crisis y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a los sobrevivientes que experimentan angustia emocional relacionada con el huracán Ian. SAMSHA es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés).
 - Llame al 800-985-5990, visite www.samhsa.gov/ o, si habla español, envíe **Hablanos** por mensaje de texto al 66746 para comunicarse con un consejero de crisis capacitado. Si habla inglés, envíe **TalkWithUs**.
 - Las personas que hablan español pueden llamar a la línea de ayuda y pulsar el "2" para obtener ayuda bilingüe. Las personas que llamen también pueden ponerse en contacto con consejeros que pueden comunicarse en más de 100 idiomas con la ayuda de servicios de interpretación externos.

También puede descargar las siguientes hojas informativas que explican algunas de las emociones que puede experimentar:

- **SAMSHA:** Visite [Consejos para sobrevivientes de un desastre o evento traumático: qué esperar para su vida personal, familiar, laboral y financiera.](#)
- **SAMSHA:** Visite [Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático: manejo del estrés.](#)

Línea de Apoyo a la Familia del Departamento de Niños y Familias de Florida (DCF)

- El Departamento de Niños y Familias de Florida (DCF, por sus siglas en inglés) lanzó la Línea de Apoyo a la Familia, que pone en contacto a los sobrevivientes del huracán Ian con otras personas que sufrieron el impacto de un huracán anterior en Florida y que se recuperaron de él. Los voluntarios de la franja de Florida, conocido en inglés como el *Panhandle*, utilizarán sus experiencias personales para ofrecer apoyo, consejos y una mano amiga a los sobrevivientes del huracán Ian. Para hablar con una persona de apoyo a la familia, llame al 888-850-7935.

- **El Departamento de Salud de Florida (DOH, por sus siglas en inglés) y el DCF** colaboran con *BetterHelp* para ofrecer servicios gratuitos de salud mental personalizados y profesionales durante tres meses de terapia por internet a los sobrevivientes del huracán Ian. Para acceder a estos servicios gratuitos, visite www.betterhelp.com/voucher y utilice el código de acceso: Hurricanelan.

Otros recursos de ayuda

- **La línea de texto de crisis** ofrece apoyo gratuito sobre la salud mental y la intervención en caso de crisis mediante los mensajes de texto. El servicio está disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana. Visite www.crisistextline.org/es o envíe un mensaje de texto con la palabra **AYUDA al 741741**.
- **La red 211 de United Way** colabora con cientos de organizaciones, negocios y agencias gubernamentales para brindar una variedad de recursos, incluyendo el cuidado del bienestar mental y los servicios locales de salud y comunitarios. Llame al 2-1-1, que está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana. O visite www.211.org/en-espanol.
- **Centro de Asistencia Familiar Virtual de la Cruz Roja Americana:** llame al 833-492-0094.
- **Línea de abuso del Departamento de Niños y Familias de Florida:** llame al 800-962-2873.
- **Línea Nacional de Violencia Doméstica:** Llame al 800-799-7233 o envíe la palabra **START** por mensaje de texto al 88788.
- **Línea Nacional de Ayuda de Asalto Sexual:** Llame al 800-656-HOPE.

Para información actualizada sobre la recuperación en Florida tras el huracán Ian, visite floridadisaster.org/info y fema.gov/es/disaster/4673. Síguenos en [FEMA Region 4 \(@femaregion4\) / Twitter](https://twitter.com/femaregion4) y facebook.com/fema.