

# Cómo sobrellevar la época festiva después de los huracanes

---

Release Date: dic 18, 2020

La época festiva puede ocasionar estrés en cualquier año, pero los huracanes y COVID-19 añaden otro nivel de incertidumbre y frustración. Los estresores típicos de las fiestas, como los intentos de compartir con seres queridos, se ven agravados por nuevos desafíos como la falta de alimentos o de vivienda.

Con estos problemas, es importante verificar su bienestar emocional, también como el de sus seres queridos y sus vecinos. Estar consciente de las señales de angustia puede ayudarnos a escoger maneras más saludables de aliviar el estrés.

Cuando cosas malas nos pasan, es normal sentirse triste después. Es una señal de fortaleza comunicarse con otros para ayudar a las personas que más le importan. Las señales típicas del estrés por las fiestas son las siguientes:

- Sentirse triste durante la temporada festiva;
- Sentirse física o mentalmente cansado;
- Tener dificultades para comunicarse con otros o para contestar preguntas;
- Preocupación excesiva;
- Dificultades para tomar decisiones o concentrarse;
- Cambios en su apetito o dormir más o menos de lo normal; o
- Aumento en el consumo de alcohol u otras sustancias.

Si usted o un ser querido se siente deprimido, tiene ansiedad o se comporta de manera insegura, la línea directa de consejería de crisis está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) o envíe TalkWithUs (Las personas que hablan español deben enviar: Hablanos) por mensaje de texto al 66746 para conectarse inmediatamente con un consejero profesional que ayudará a los que llaman con su angustia emocional relacionada con los desastres. Este servicio libre de cargos, multilingüe y confidencial está disponible para todas las personas en el estado.



**FEMA**

Page 1 of 3

Otro recurso en Louisiana para la consejería de crisis es VIA LINK. La agencia ofrece consejería, información y referidos sin ningún costo las 24 horas del día para ayudar con necesidades como alimentos, refugio, atención médica, la asistencia económica, salud mental, consumo de sustancias, servicios para adultos mayores y cuidado de niños. Para asistencia, llame al 800-749-2673, marque 2-1-1, o visite <https://vialink.org/>.

### **Otros recursos de consejería de crisis:**

La línea telefónica de crisis Keep Calm Through COVID [Esté Tranquilo durante COVID] ofrece consejeros capacitados para apoyar a los residentes de Louisiana las 24 horas del día, los siete días de la semana. Esta línea directa gratuita y confidencial conecta a los sobrevivientes de los huracanes con servicios de consejería por salud mental y consumo de sustancias. Llame al 866-310-7977.

También, la Línea de ayuda por violencia doméstica de Louisiana es 888-411-1333. Esta línea telefónica por crisis es la coalición del estado, designada por el gobierno federal, de refugios, programas no residenciales e individuos que trabajan para poner fin a la violencia doméstica en Louisiana. Y usted puede comunicarse con la línea nacional de ayuda por violencia doméstica llamando al 800-799-7233.

Los veteranos, miembros de las fuerzas armadas y sus familias y amigos pueden llamar a la Línea directa para veteranos en crisis al 800-273-8255, enviar mensaje de texto al 838255 o visite <https://www.veteranscrisisline.net/>. El apoyo confidencial está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Se ofrece consejería gratuita para la prevención del suicidio por internet en [suicidehotlines.com/louisiana.html](https://suicidehotlines.com/louisiana.html).



**FEMA**

Para la información más reciente sobre el huracán Delta, visite [fema.gov/es/disaster/4570](https://fema.gov/es/disaster/4570). Para la información más reciente sobre el huracán Laura, visite [fema.gov/es/disaster/4559](https://fema.gov/es/disaster/4559). O siga la cuenta de Twitter de la región 6 de FEMA en [twitter.com/FEMARegion6](https://twitter.com/FEMARegion6).



**FEMA**