

# Manejando el estrés y el miedo durante Emergencias: Pasos para Sobrellevar y Prepararse para los Desastres

Los temblores y otras emergencias ocasionan preocupación para las personas a través del mundo. Es normal sentir estrés, ansiedad y miedo durante los desastres naturales o causados por humanos. Sin embargo, es importante manejar efectivamente nuestras emociones y reorientar nuestra energía. Éstos son algunos pasos útiles para tomar:

## 1. Maneje Su Estrés

- Combata el miedo con los hechos; Consulte fuentes fiables para las actualizaciones sobre la situación.
- Permanezca en un sitio cómodo y familiar.
- Mantenga las rutinas diarias para comer, dormir y hacer ejercicio.
- Haga ejercicios de respiración y relajamiento.
- Mantenga una actitud y perspectiva positiva

Para más información, llame la **Línea de Ayuda del Departamento de Salud Mental disponible 24hrs/7días al: (800) 854-7771**, o visite:

<https://dmh.lacounty.gov/get-help-now/>

## 2. Prepárese y a Su Familia

- Desarrolle un plan de emergencia para su uso en el hogar, trabajo o en el automóvil.
- Desarrolle un botiquín de emergencia con los suministros básicos.
- Conozca cómo y dónde se comunicará y reunirá con sus seres queridos.
- Conozca las rutas de escape de su edificio de oficinas.
- Desarrolle un plan para ayudar a cuidar de las personas con discapacidades u otras necesidades de acceso o funcionales.

Para más información, visite:

<http://www.publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/>

## 3. Conéctese Con Su Comunidad

Una red de apoyo social es una gran defensa contra el estrés.

- Manténgase en contacto con amigos, familia, compañeros de trabajo y vecinos.
- Participe en actividades organizadas por grupos comunitarios o religiosos.
- Participe en actividades dentro de su comunidad y vecindario.

## 4. Ayude

Ser voluntario y donar su tiempo y recursos a organizaciones de caridad confiables son formas saludables y productivas de participar y ayudar.

- Busque una organización de caridad o de voluntarios cerca de usted.
- Averigüe lo que se necesita y cómo puede ayudar.
- Anime a sus amigos y familia a participar con usted.



## Sea Proactivo

1. Prepárese y a su familia para las emergencias.
2. Establezca redes de apoyo social.
3. Ayude a los necesitados siendo voluntario y donando su tiempo y recursos a organizaciones de caridad confiables.
4. Mantenga una actitud y perspectiva positiva.

## Más Información

**Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, División Para la Preparación y Respuesta a Emergencias**

<http://ph.lacounty.gov/eprd>

**Oficina del Manejo de Emergencias del Condado de Los Ángeles**

<https://ceo.lacounty.gov/document-library>

**Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles**

<https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>

206A\_Spanish 7/6/2019