

Apoyo **crítico**



El apoyo está aquí cuando lo necesite

Cuando un gran evento afecta nuestras vidas y nuestras comunidades, es comprensible sentirse inquieto e inseguro respecto al futuro.



Ayuda a su disposición para

- Encontrar ayudas financieras
- Solicitar ayudas en caso de desastre
- Comprender cómo reemplazar documentos importantes
- Conectarse con un consejero para hablar sobre lo que ha experimentado
- Y más



Consejos para mantener la seguridad de usted y su familia

- Escuche a los funcionarios locales para conocer novedades e instrucciones; evacúe si es necesario
- Comuníquese con familiares y amigos enviando mensajes de texto o usando las redes sociales
- Regrese a casa solo cuando las autoridades indiquen que es seguro hacerlo
- Tenga cuidado con escombros y líneas eléctricas caídas
- Fotografíe el daño sufrido por su propiedad para ayudar a presentar un reclamo de seguro



Hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Crítico ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando usted más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



Cosas que puede hacer para recuperarse de un evento traumático

Hable con alguien

Acérquese a amigos o familiares para obtener apoyo. Es una forma sencilla de ayudar a procesar un desastre natural.

Elija cuándo conectarse

Desconectarse de los medios puede darle tiempo para enfocarse en cosas importantes, como la salud o el manejo del estrés.

Mantenga las cosas en perspectiva

Trate de encontrar algo que haya aprendido de la experiencia negativa. Puede ser útil tener una perspectiva más amplia.

Céntrese en sus sentimientos

Reconozca sus sentimientos a medida que surjan. La autoconciencia es un importante primer paso para aprender a manejar sus sentimientos.

Preste atención a su salud

No olvide la importancia de hacer ejercicios regularmente*, llevar una dieta saludable y dormir bien.



Recursos nacionales adicionales

Cruz Roja Americana
(asistencia de emergencia y socorro en casos de desastre):
redcross.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
(Preparación para emergencias de los CDC):
emergency.cdc.gov

FEMA
(información sobre asistencia federal):
fema.gov



Cree un plan de comunicación y acción

Esté preparado para el futuro elaborando un plan de acción y comunicación familiar. Esto les ayuda a comprender cómo comunicarse entre sí y reconectarse en caso de que se separen, o en caso de que el Internet o los teléfonos móviles no estén disponibles.

1. Recopile información de contacto de todos los miembros de su familia y otra información importante, incluidos médicos, centros médicos, escuelas y proveedores de servicios.
2. Entregue una copia impresa de esta información a todos los miembros de su familia y asegúrese de que la lleven consigo en todo momento.
3. Repase en familia lo que harían para reunirse en una emergencia. Practiquen el plan.

Para ver planes de muestra que puede seguir, incluidas plantillas de planes que puede descargar, visite ready.gov/make-a-plan.



Conéctese en línea o por teléfono

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **[Liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)** e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:



Llame al **800-444-4444** para obtener apoyo

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Confidencial de acuerdo a lo establecido por la ley



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC