

La ayuda está aquí cuando la necesites

Cuando un gran acontecimiento afecta nuestras vidas y comunidades, es entendible sentirse inquieto e inseguro sobre el futuro.



Ayuda disponible

- Encontrar ayuda financiera
- Solicitar ayuda en caso de catástrofe
- Entender cómo sustituir documentos importantes
- Ponerse en contacto con un consejero para hablar sobre lo vivido
- Otras cosas más



Consejos para mantener tu seguridad y la de tu familia

- Mantente al tanto de las últimas noticias e instrucciones de las autoridades locales para evacuar tu hogar de ser necesario.
- Comunícate con familiares y amigos por mensajes de texto o redes sociales.
- Regresa a casa solo cuando las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.
- Ten cuidado con los escombros y los cables eléctricos caídos.
- Fotografía los daños en tu propiedad para facilitar la presentación de una reclamación al seguro.



Cosas que puedes hacer para recuperarte de un acontecimiento traumático

Habla con alguien

Ponte en contacto con amigos o familiares para que te apoyen. Es una forma sencilla de ayudarte a procesar una catástrofe natural.

Elige cuándo conectarte

Desconectarte de las redes puede darte tiempo para centrarte en cosas importantes, como tu salud o el manejo del estrés.

Mantén la perspectiva

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

Céntrate en tus sentimientos

Reconoce tus sentimientos a medida que se te presentan. El autoconocimiento es un primer paso importante para aprender a controlar los sentimientos.

Presta atención a tu salud

No olvides lo importante que es ejercitarse con regularidad,* llevar una dieta saludable y dormir bien.



Crea un plan de comunicación y de acción

Prepárate para el futuro; crea un plan familiar de comunicación y de acción. Esto te ayudará a saber cómo ponerte en contacto con los demás y volver a conectarte en caso de que se separen, o en caso de que el Internet o los teléfonos móviles no estén disponibles.

1. Recopila la información de contacto de todos los miembros de tu familia y otra información importante, como médicos, centros médicos, escuelas y proveedores de servicios.
2. Entrega una copia impresa de esta información a todos los miembros de tu familia y asegúrate de que la lleven consigo en todo momento.
3. Acuerden en familia lo que harían para encontrarse en caso de emergencia. Practiquen su plan.

Para ver ejemplos de planes que se pueden seguir, así como plantillas de planes descargables, visita: [ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan)



Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.



Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Para acceder a información específica sobre los beneficios

visita [Liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com) e inicia sesión con tu HealthSafeID o con el código de acceso de tu empresa:



Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.



Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.