La ayuda está aquí cuando la necesitas

Cuando un gran acontecimiento afecta nuestras vidas y nuestras comunidades, es comprensible que nos sintamos inquietos e inseguros sobre el futuro.

Hay ayuda disponible

- Encontrar ayuda financiera.
- Solicitar ayuda en casos de desastre.
- Comprender cómo reemplazar documentos importantes.
- Conectarse con un asesor para hablar sobre lo que ha experimentado.
- Y más.

Consejos para garantizar tu seguridad y la de tu familia

- Escucha a los funcionarios locales para obtener actualizaciones e instrucciones; evacúa si es necesario.
- Comunícate con familiares y amigos enviando mensajes de texto o usando las redes sociales.
- Regresa a casa sólo cuando las autoridades indiquen que es seguro.
- Cuidado con los escombros y las líneas eléctricas caídas.
- Fotografía los daños a tu propiedad para ayudar a presentar un reclamo de seguro.

Cosas que puedes hacer para recuperarte de un evento traumático

Habla con alguien
Ponte en contacto con amigos o familiares para obtener apoyo. Es una forma sencilla de ayudar a sobrellevar un desastre natural.

Elige cuándo conectarte
Desconectarse de los medios puede darte tiempo para concentrarte en cosas importantes, como tu salud o el manejo del estrés.

Mantén las cosas en perspectiva
Intenta encontrar algo que hayas aprendido de la experiencia negativa. Puede resultar útil obtener una perspectiva más amplia.

Concéntrate en tus sentimientos
Reconoce tus sentimientos a medida que surjan. Ser consciente de tus sentimientos es un primer paso importante para aprender a manejarlos.

Presta atención a tu salud.
No olvides la importancia de hacer ejercicio regularmente*, tener una dieta saludable y dormir bien.

Hay una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.

Crear un plan de acción y comunicación

Prepárate para el futuro creando un plan de acción y comunicación familiar. Esto les ayudará a comprender cómo comunicarse entre sí y volver a conectarse en caso de que se separen o en caso de que 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, incluyendo doctores, centros médicos, escuelas y proveedores de servicios.
2. Reparte una copia impresa de esta información a todos los miembros de tu familia y asegúrate de que la lleven consigo en todo momento.
3. Repasen en familia lo que harían para reunirse en caso de emergencia. Practica tu plan.

Para ver ejemplos de planes que puedes seguir, incluyendo plantillas de planes que puedes descargar, visita: https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums

Apoyo crítico cuando lo necesitas

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

Llama para obtener ayuda

Optum

Este programa no debe utilizarse para necesidades médicas urgentes o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143645-022024 OHC