



Si resultó afectado por los incendios forestales de Oregon en 2020, hay recursos y apoyo disponible para usted y sus seres queridos.

Llame a la línea de ayuda de Unidos + Fuertes, **1-800-923-HELP (4357)** o visite nuestro sitio web, safestrongoregon.org/wildfire para obtener ayuda emocional y mental de inmediato.

Hay recursos confidenciales gratis para ayudarle hoy mismo.

Contamos con el apoyo de organizaciones comunitarias y de gobierno, listas para:

- Ayudar a los supervivientes de los incendios, como usted, a recuperar el sentido de control sobre su vida.
- Darle información sobre recursos comunitarios para enfrentar desastres.
- Ayudarle a comprender y procesar sus reacciones a raíz del desastre y recuperarse.
- Conectarle a herramientas para ayudarse a sí mismo y a sus seres queridos.
- Proporcionarle referencias sobre servicios profesionales que necesite.

Si necesita ayuda inmediata:

Llame a la línea de ayuda Unidos + Fuertes hoy mismo al **1-800-923-HELP (4357)**

Visite safestrongoregon.org/wildfire para ver la lista completa de recursos y apoyo que puede aprovechar.

Recursos adicionales:

Línea telefónica de ayuda de FEMA **1-800-621-FEMA (3362)**

Si experimentó pérdidas o daños debido a los incendios forestales que ocurrieron desde el 7 de septiembre de 2020 en Oregon, puede recibir ayuda para casos de desastre. Regístrese hoy mismo en DisasterAssistance.gov, llame al **1-800-621-3362** o utilice la aplicación móvil de FEMA.

Si busca recursos de recuperación adicionales, como ayuda por desempleo, alimentos y servicios de emergencia, visite wildfire.oregon.gov.

Por condado:

Condado de Clackamas: Salud, vivienda y Servicios humanos
1-503-655-8585

ADAPT, del Condado de Douglas
1-800-866-9780

Condado de Jackson: Salud y Servicios humanos
1-541-774-8201

Cuenca de Klamath: Salud conductual
1-541-883-1030

Condado de Lane: Salud y Servicios humanos
1-541-687-4000

Condado de Lincoln: Salud y servicios humanos
1-866-266-0288

Condado de Linn: Servicios de salud
1-800-560-5535

Condado de Marion: Salud y Servicios humanos
1-503-588-5288

Unidos + Fuertes

Oregon Health Authority



Ayudamos a nuestras comunidades de Oregon a recuperarse de los incendios

Unidos + Fuertes

Oregon Health Authority



¿Qué puede encontrar?

Si le es difícil superarlo, no está solo. Esta es una lista de las reacciones comunes que le indican la necesidad de buscar más apoyo.

¿Siente:

- Ansiedad o temor?
- Culpa o tristeza?
- Paralizado o desconectado de la vida?
- Desinteresado o desmotivado?
- Enojado o irritable?
- Solo o aislado socialmente?
- Distráido o desorientado?

¿Tiene problemas para:

- Concentrarse, recordar o tomar decisiones?
- Hablar de lo que ocurrió o escuchar a otros?
- Dejar de pensar sobre el incendio?
- Levantarse de la cama?
- Hacer las cosas que normalmente hace, como pagar cuentas?

¿Experimenta lo siguiente?:

- Se siente cansado todo el tiempo
- Está tenso o se inquieta con facilidad
- Le duele la cabeza u tiene otros dolores físicos
- Como demasiado o muy poco
- Siente náuseas, dolor de estómago o tiene diarrea
- Tiene sudoraciones o escalofríos
- Consume bebidas alcohólicas o drogas para lidiar con su situación
- Está alejado de su familia y amigos
- Tiene demasiada energía o muy poca



Cómo puede cuidarse a sí mismo

Formas saludables de manejar el estrés

- Recorra a lo que sabe que le ha ayudado en el pasado
- Hable con otras personas lo más que pueda
- Duerma y descanse sin distracciones
- Haga ejercicio
- Aliméntese de forma saludable
- Limite la cantidad de noticias que ve
- Escuche música, medite o haga ejercicios donde se concentre en su respiración
- Escriba un diario
- Realice actividades que disfruta
- Mantenga o establezca nuevas rutinas
- Acepte que sus reacciones ante el desastre son normales
- Si sus síntomas persisten o se intensifican, hable con un profesional

Busque evitar

- Todo tipo de violencia, conflicto o conducta arriesgada
- Culparse a sí mismo o a otros
- Consumir demasiado alcohol o drogas
- Alejarse de su familia y amigos



Cómo mantener la esperanza y superar los obstáculos

Recuperarse de cualquier desastre natural lleva tiempo y puede sentirse agobiado. Estas son algunas cosas que debe recordar para mantener la esperanza y superar los obstáculos.

Comuníquese: Acepte ayuda y apoyo de las personas que se preocupan por usted.

Mire hacia adelante: Recuerde que su sanación tiene un propósito para el futuro.

Acepte el cambio: Acepte lo que no puede controlar para poder concentrarse en lo que sí puede cambiar.

Avance: Haga una cosa a la vez para seguir trabajando en sus metas.

Acción decisiva: Busque hacer algo en vez de posponer o evitar tareas.

Autodescubrimiento: Esté abierto a las oportunidades para aprender de sí mismo.

Confíe en usted: Fomente una opinión positiva de sí mismo y confíe en su capacidad para enfrentar los retos.

Mantenga la perspectiva: Vea el cuadro completo y concéntrese en lo que es más importante en su vida.

Construya esperanza: Visualice lo que quiere en vez de pensar en los obstáculos.

**Hay ayuda para usted y sus seres queridos.
Pida apoyo hoy mismo.**