

Tras la tormenta



**Guía de recursos disponibles
para ayudarlo a ponerse en pie después
de haber enfrentado la tormenta**



United Way of Greater Houston

Queridos amigos:

United Way of Greater Houston ha creado la guía “Tras la Tormenta” para que la usen como un recurso para volver a su vida cotidiana. No importa si están tratando de abastecerse de lo más indispensable como comida, cobijo, ropa o si se están enfrentando al gran estrés que acompaña la etapa de la recuperación, ustedes encontrarán información importante y de ayuda en este folleto.

El 2-1-1 Texas/United Way HELPLINE está siempre disponible, 24 horas al día, y 7 días a la semana. Permitan que su primer llamada sea al 2-1-1 cuando no sepan a quien llamar. Ahí encontrarán los especialistas adecuados con la información adecuada para responder a sus preguntas, comprender sus necesidades e identificar la naturaleza de sus problemas y ofrecerles alternativas adecuadas para su situación particular. No hay palabras que puedan hacer que las pérdidas que han sufrido sean menores. Sepan que hay muchas maneras de ayudarles a dar los pasos necesarios para su recuperación. United Way alivia el pasado, le da forma al futuro y hace el día a día mejor para todos ustedes. Por favor, sepan que United Way está aquí para ayudarles.

Sinceramente,

Anna M. Babin
President and CEO

Introducción

TRAS LA TORMENTA

Huracanes...tornados...terremotos... tormentas tropicales... inundaciones... cuando las fuerzas de la naturaleza se desatan, los resultados son a menudo devastadores. No hay nada que nadie pueda hacer para prevenir el poder de estos desastres naturales.

Se intenta que el folleto le sirva de guía en el camino de la recuperación.

CUANDO OCURRE UNA CRISIS

Pasar por la experiencia de vivir una gran crisis produce una gran variedad de sentimientos. Puede producir ansiedad, depresión, confusión y tensión. Estos sentimientos pueden causar una crisis nerviosa que le impida reaccionar como usted acostumbra. Le puede resultar difícil el actuar normal, quizá se comporte de un modo diferente, o puede tener problemas a la hora de tomar decisiones.

Durante una crisis, pueden surgir sentimientos como ansiedad, pena, y desesperanza que nos impiden lidiar con la situación a la que nos enfrentamos, pero estos mismos sentimientos pueden motivarnos a buscar ayuda y desarrollar nuevos mecanismos de defensa.

Es ahí a donde esta guía quiere llegar... esperamos que ustedes la usen para encaminar sus pasos al empezar el proceso de recuperación.

Tras la Tormenta- Los Sigüientes Pasos

Use estas listas como una guía para establecer un plan de acción para la recuperación.

PARA SU FAMILIA

- Haga una lista de los recursos financieros de que dispone
- Encuentre otras fuentes financieras que puedan ayudarle
- Haga una lista de las cosas que necesita reemplazar
- Tome fotografías de los daños ocasionados
- Permanezca en contacto con familiares y amigos
- Considere unirse a un grupo de apoyo o (empiece uno usted mismo)
- Regrese a la rutina normal tan pronto como le sea posible
- Hable sobre sus sentimientos

PARA SUS HIJOS

- Déles muchos abrazos que les reconforten
- Infórmeles con precisión sobre el desastre
- Anímelos a que hablen de lo que sienten- y sea honesto sobre sus propios sentimientos.
- Pase más tiempo con ellos a la hora de acostarlos
- Regrese a los horarios regulares de trabajo, juegos, clases y descanso
- Involucre a sus hijos en el proceso de recuperación con tareas específicas
- Premie el comportamiento responsable

PARA USTED

- Coma saludablemente y beba muchos líquidos
- Camine a paso ligero- hacer ejercicio reduce el estrés
- No haga demasiadas cosas cuando empieza a recuperarse
- Descanse bastante- tome alguna siesta si no puede dormir
- Hable sobre sus miedos y preocupaciones
- Considere hablar con un especialista que pueda ayudarle a sobrellevar su estrés
- No dude en pedir ayuda si la necesita

PARA SU CASA O APARTAMENTO

- Póngase en contacto con FEMA (Agencia de Gerencia Federal de Emergencia) (Federal Emergency Management Agency)
- Asegúrese de que su vivienda está en buenas condiciones antes de volver a ella
- Póngase en contacto con su agente de seguros- no juegue a adivinar sobre lo que cubre su póliza de seguro
- Pida más de un presupuesto para las posibles reparaciones
- Ponga los recibos de sus gastos en un sitio seguro
- Piense en lo que puede hacer usted mismo
- Piense que es lo que puede hacer con la ayuda de algunos amigos
- Piense que trabajos requieren de un especialista (electricista, plomero, etc)
- Compruebe las referencias con atención
- Busque información sobre los contratistas y compañías de reparación en the Better Business Bureau

Cosas que Usted Puede Hacer por Si Mismo y por Otros

VUELVA A LA RUTINA

Durante este periodo tan difícil, es muy importante que cuide de usted mismo. Tan pronto como le sea posible vuelva a sus quehaceres cotidianos. Inicie una rutina regular que le ayudará a usted y a otros miembros de la familia a empezar el proceso de recuperación.

CUÍDESE

Trate de comer bien. Escoja comida que incluya una alimentación equilibrada y una variedad de frutas, vegetales, verduras, proteínas, carbohidratos y otros alimentos esenciales. No coma mucha comida chatarra, especialmente no se la de a los niños y beba muchos líquidos. Comer sano le ayudará a recuperar su energía en estos tiempos en los que hay que intentar salir adelante.

Dormir lejos de su entorno familiar puede ser muy difícil de sobrellevar. Esfuércese en dormir tanto como pueda y esto hará que se sienta descansado y así pueda enfrentarse a los retos de cada día. Vuelva a sus hábitos de sueño tan pronto como le sea posible, esto le ayudará a que su cuerpo esté descansado y a que se recupere.

MANTENGA EL CONTROL

Aunque parezca que la suerte le ha abandonado, es esencial que usted retome el control tan pronto como le sea posible. Empiece a planear su recuperación, aunque sienta que hay poco que pueda hacer. Evalúe los daños que ha tenido y averigüe los recursos que están disponibles para las víctimas de la tormenta. Haga cada día una lista de tareas para así poder celebrar pequeños éxitos que se acabarán convirtiendo en grandes logros.

COMUNÍQUESE

Comparta sus sentimientos con otros. Puede estar seguro que todos los que han sido afectados por el desastre tienen una historia que contar. No dude en hablar sobre su experiencia y escuche a los que necesitan hablar. Hable abiertamente sobre sus preocupaciones, haga preguntas y no esconda sus emociones cuando surjan.

VUÉLQUESE EN SUS HIJOS

Usted, como adulto, se ha percatado de lo abrumador que ha sido este desastre. Sea consciente de que sus hijos necesitan que los quiera y los atienda más intensamente. Anímeles a hablar sobre sus miedos, que sepan la magnitud de los daños y permítales participar en el proceso de recuperación. Establecer y regularizar una rutina es especialmente importante para los niños. Asegúrese de que coman apropiadamente y duerman lo suficiente tan pronto como se lo permitan las circunstancias en las que se encuentre. En tiempos como estos, muchos abrazos y besos pueden ser una buena terapia para usted y sus hijos.

Un Techo Sobre Su Cabeza

Para los que se han visto forzados a abandonar sus hogares a causa de un desastre natural la experiencia es realmente devastadora. De pronto, a pesar de llevar años de cuidadosa planificación y ahorro, usted puede haber perdido su casa y sus pertenencias. Puede haber perdido recuerdos valiosos y posesiones queridas que son una parte importante de su vida. Si este es el caso, tiene todo el derecho de llorar. Aunque nadie puede realmente devolverle todo lo que ha perdido, sí puede encontrar ayuda para volver a empezar.

FEMA (FEDERAL EMERGENCY MANAGEMENT AGENCY)

Si su zona está declarada como zona de desastre nacional, puede calificar para solicitar ayuda financiera. Le animamos a que solicite la ayuda o asistencia de FEMA, sin importar lo grande que haya sido el desastre por el que usted ha pasado. Las personas que han sufrido daños a consecuencia de la tormenta tienen derecho a pedir ayuda a través de varios programas ofrecidos por FEMA.

Si usted renta una vivienda, puede reunir los requisitos para que FEMA le pueda conceder una subvención para pagar un mes de renta en una nueva ubicación. Un cheque para una renta por un corto periodo de tiempo está basado en el promedio de las cuotas que se pagan por la renta en su zona. Los solicitantes que deban permanecer en una vivienda temporal por un periodo mayor de un mes pueden solicitar más ayudas hasta que puedan volver a su apartamento o se les pueda solucionar el tener un alojamiento permanente.

El procedimiento para solicitar ayuda de FEMA puede parecer un gasto de tiempo innecesario. Sin embargo, puede estar perdiendo una importante fuente de ayuda financiera si no aprovecha esta oportunidad.

Cuando solicite ayuda, por favor tenga disponible la siguiente información:

- Número de la Seguridad Social
- Dirección y código postal de la propiedad afectada
- Dirección actual
- Números de teléfono donde se le pueda llamar
- Información de los ingresos familiares

Lo primero que debe hacer es llamar a la Línea de Teléfono de Solicitudes de FEMA para que le envíen los formularios. Llame a la Línea de Asistencia de FEMA si necesita ayuda adicional o tiene alguna pregunta. La Línea de Asistencia de FEMA también es una forma de enterarse sobre la situación en que se encuentra su solicitud, servicios adicionales o la localización específica de los servicios ofrecidos.

FEMA Application Line (Línea de Solicitud de FEMA)1-800-621-FEMA (3362)
TTY1-800-462-7585

También puede efectuar su solicitud a través de internet a www.FEMA.gov

Recursos Adicionales

La Cruz Roja Americana y Salvation Army son dos organizaciones que ofrecen una variedad de recursos, especialmente durante los primeros momentos tras un desastre. Contacte a ambas para determinar si sus servicios son lo que usted necesita en este momento.

American Red Cross1-800-RED CROSS (1-800-733-2787)

Salvation Army713-752-0677

Para información y referencias sobre organizaciones
y servicios adicionales llame al

2-1-1 or 713-957-HELP o 1-800-541-7905.

El 2-1-1 Texas/United Way HELPLINE está en servicio
24 horas al día, 7 días a la semana.



Organice sus finanzas

Querrá saber si su situación financiera ha sido afectada por la tormenta.

Evalúe los recursos financieros con los que dispone, después haga una lista de sus gastos. Déle prioridad a los gastos relacionados a sus necesidades más urgentes, después puede decidir como gastará el resto de los fondos que le queden.

Si está preocupado por su capacidad para pagar sus cuentas, el Consumer Credit Counseling Service (CCCS) puede ayudarle a preparar un presupuesto razonable. Además CCCS puede ayudarle a negociar un plan de pago razonable para las deudas que queden pendientes. No se cobra ninguna cuota por este servicio, pero debe tener algún tipo de ingreso familiar.

Si está preocupado de su capacidad para cubrir algunos pagos, haga una lista de todos aquellos con los que puede tener pagos pendientes e infórmeles de su situación actual. Puede tener la opción de posponer o reducir algún pago. Guarde la información de todas las conversaciones y guarde las copias de cada documento y archívelos.

Para evitar tener sorpresas inesperadas después del desastre, usted debe ponerse en contacto con the Better Business Bureau (BBB) para obtener un botiquín de inundaciones (Flood Kit), e información sobre cómo protegerse contra el fraude al consumidor.

SERVICIOS FINANCIEROS Y CONSEJOS AL CONSUMIDOR

Better Business Bureau..... 713-341-6141 o 713-868-9500
Servicio de Consejos de Crédito al Consumidor.....713-923-2227

SERVICIOS LEGALES

Lone Star Legal Aid (Ayuda Legal de Lone Star).....713-224-9911

Cuando Usted Necesita a Alguien con Quién Hablar

Usted ha pasado por una gran crisis en su vida. Cualquiera que sea la naturaleza de su pérdida: su casa, sus bienes, un amigo o un ser amado, usted atravesará por diferentes estados de profunda pena. Conmoción, enojo, miedo y tristeza son las emociones normales asociadas a este proceso. No crea que usted tiene que superarlos por si mismo. Hay numerosos servicios de terapias disponibles de bajo costo o que no cuestan nada. Especialistas en terapias familiares e individuales, así como otros profesionales dentro del campo de la salud mental, poseen los conocimientos necesarios para ayudarlo a atravesar estos tiempos tan difíciles.

No es tiempo para heroísmos, llámenos si siente que nos necesita.

TERAPEUTAS

Terapeutas relacionados con la Crisis del Desastre (MHMRA).....713-970-7000

Terapeutas de Crisis1-800-273-8255

(Departamento de la Salud y Servicios Humanos)

El primer objetivo de este programa es aliviar el sufrimiento experimentado por los sobrevivientes y víctimas del desastre. Los servicios incluyen, pero no se limitan a lo siguiente:

- Servicios de coordinación de desastres de salud mental
- Desarrollo de grupos de terapia de crisis y programas terapéuticos breves.

Catholic Charities 713-526-4611

DePelchin Children's Center 713-730-2335

Family Services of Greater Houston 713-861-4849

Innovative Alternatives - Bay Area 832-864-6000

Jewish Family Service 713-667-9336

Mental Health America 713-523-8963

Montrose Counseling Center 713-529-0037

Para comunicarse con alguien 24 horas al día, llame a Crisis Hotline... 713-HOTLINE

SU BUENA SALUD

Es muy importante que cuide de sí mismo y de los otros miembros de la familia que han atravesado esta crisis. Asegúrese de tomar sus medicamentos (insulina, medirse la tensión, antidepresivos, etc.) y no dude en solicitar ayuda médica si no se siente bien tras la confusión y ansiedad que ha traído consigo este desastre.

Una diversidad de recursos para atender su salud están disponibles para usted si los necesita y se le anima a que disponga de ellos lo más pronto posible. Su sistema inmunológico podría haber bajado como resultado del estrés que ha sufrido. Debe poner todo su esfuerzo en recuperarse. Tome sus vitaminas, aliméntese bien, duerma bastante y vaya al doctor lo antes posible si usted o sus hijos empiezan a sentirse mal.

RECURSOS DE LA SALUD DEL ÁREA DE HOUSTON

Pregunte a su Enfermera (servicio de 24 horas)	713-633-2255
Fort Bend Family Health Center	281-342-4530
Good Neighbor Healthcare Center	713-529-3597
Harris County Hospital District	713-566-6400
City of Houston Health & Human Services Dept.	713-794-9320
San Jose Clinic	713-228-9411

Cuando las circunstancias son estresantes, las personas tratan de evadir sus problemas bebiendo o tomando drogas en exceso. Hacer esto para lidiar con situaciones problemáticas a menudo crea una nueva serie de problemas y causa más tensión para todos aquellos que le rodean. Si usted sospecha que usted o algún miembro de su familia está abusando de bebidas alcohólicas o medicamentos o drogas, debería hablar con un profesional experimentado en este tema.

ABUSO DE MEDICACIÓN, DROGAS Y ALCOHOL

Bay Area Council on Drugs and Alcohol, Inc	281-212-2900
Career & Recovery Resources, Inc	713-754-7000
The Council on Alcohol and Drug Abuse/Houston.....	713-942-4100
Fort Bend Regional Council on Alcohol/Drug Abuse	281-207-2400

Vuelta al Trabajo

Si ha perdido su empleo debido al desastre, posiblemente tiene derecho a algún tipo de subvención al estar desempleado. Las subvenciones de desempleo están disponibles a través de Disaster Unemployment Assistance (DUA). (Asistencia de Desempleo por Desastres) Deberá solicitar las subvenciones de desempleo tan pronto como le sea posible ya que puede afectar a la cantidad de dinero que pueda recibir. Debe hacer la solicitud en persona en cualquiera de las oficinas de Texas Workforce Commission. Llame para saber si reúne los requisitos necesarios y para saber donde queda una oficina cerca de usted.

PARA TENER DERECHO A RECIBIR AYUDA POR DESEMPLEO DEBIDO AL DESASTRE TIENE QUE:

- Haber sido empleado o estar programado para trabajar en la zona de desastre y que a consecuencia del mismo ya no tenga trabajo; que ya no tenga un lugar de trabajo en la zona de desastre; o que no pueda llegar hasta su lugar de trabajo debido al daño ocasionado por el desastre; o
- Se ha convertido en el jefe de familia y necesita trabajo ya que la cabeza de familia que obtenía los ingresos ha muerto como resultado del desastre; o
- Si usted trabaja por su cuenta, pero ha perdido todo o parte de su manutención debido al desastre, debe proporcionar su declaración de impuestos (Schedules SE and Sechedule C or Schedule F) u otra prueba de que trabaja por su cuenta para que pueda recibir los beneficios de desempleo.

Puede llamar al 1-800-621-FEMA (TTY: 1-800-462-7585) o la oficina de desempleo, Texas Workforce Commission al 281-983-1100, o si está fuera del área local de llamadas de Houston, llame al 1-800-939-6631

ASESORÍA DE EMPLEO

Career & Recovery Resources, Inc	713-754-7000
Houston Area Urban League	713-393-8700
Northwest Assistance Ministries (NAM)	281-885-4555
Workforce Solutions (www.wrksolutions.com).....	1-888-469-5627

OTROS BENEFICIOS

Food Stamps (Lone Star Card)	1-800-777-7328
------------------------------------	----------------

Cuando ocurre un desastre, las personas reaccionamos de modos diferentes...

HEROÍSMO

Cuando se teme por la vida, el instinto de lucha y supervivencia hace que la adrenalina suba rápidamente y nuestro sistema de defensa se ponga en alerta. Todos hemos oído todo tipo de historias de heroísmo que sucedieron tras el desastre, y que fueron hechas por gente normal al realizar increíbles acciones de valentía ayudando a salvar a vecinos, y a rescatar a aquellos que no fueron capaces de hacerlo por ellos mismo. Quizás haya sido uno de esos héroes, o posiblemente haya sido testigo de algún acto de valor sin pensar en la seguridad personal.

CONFUSIÓN

Cuando la conmoción del desastre va pasando, entra la etapa de la confusión. El localizar a los seres queridos da mucho trabajo; hay que confirmar los paraderos de amigos y vecinos y, por supuesto, evaluar nuevamente los daños. Realmente, reina la incertidumbre sobre cual es el siguiente paso que se debe dar.

DESESPERANZA

En los días y semanas que siguen al desastre, se da uno realmente cuenta de lo que ocurrió. Es evidente que muchos aspectos de la rutina familiar han sufrido un cambio. Además, se reconoce que la demanda de lo que se necesita es mayor que las provisiones o suministros disponibles. Algunas veces hay frustración y enojo relacionado con el papeleo y tiempo que se gasta en los trámites y tareas que acompañan cada paso del proceso para recibir ayuda a causa del desastre. Los servicios de asistencia parecen ser muy limitados y las demoras parecen interminables. Poco a poco, la realidad del gran daño causado por la tormenta empieza a aflorar.

RECUPERACIÓN

Cada persona y crisis son diferentes. Pasará por una etapa de lamentación y pena. Se ha perdido mucho, y parece que nada va a volver a ser lo mismo. La fase de recuperación parece insuperable, pero cada paso que usted da lo acerca cada vez más a su vida normal.

Servicios de Emergencia de 24 Horas

MUJERES MALTRATADAS

*Bay Area Turning Point	281-286-2525
*The Bridge Over Troubled Waters.....	713-473-2801
*FamilyTime Foundation, Inc. - Crisis Helpline	281-446-2615
*Fort Bend County Women's Center - Hotline.....	281-342-4357
*Houston Area Women's Center - Hotline	713-528-2121
*Montgomery County Women's Center.....	936-441-7273
O	1-888-844-6269, ext. 231
Women's Resource and Crisis Center	409-763-1441

MALTRATO DE MENORES/ ANCIANOS Y DISCAPACITADOS

Servicios de Protección de Niños y Adultos	1-800-252-5400
--	----------------

AMBULANCIA.....	911
-----------------	-----

DESASTRES (FUEGO, INUNDACIONES, ETC.)

*American Red Cross (La Cruz Roja Americana)	713-526-8300
Incendios.....	911

INFORMACIÓN Y REFERENCIAS

*2-1-1 Texas/United Way HELPLINE	2-1-1 or 713-957-HELP
O	1-877-544-7905

SALUD MENTAL

Hurricane Hotline	1-866-773-4243 or 1-866-773-4AID
-------------------------	----------------------------------

HARRIS COUNTY MENTAL HEALTH AND MENTAL

Retardation Authority	713-970-7000
*Crisis Intervention	713-HOTLINE

ENVENENAMIENTO

Southeast Texas Poison Center 1- 800-222-1222

POLICÍA (SÓLO EMERGENCIAS) 911

ESTUPEFACIENTES

Alcoholics Anonymous 713-686-6300

Línea en Español.....713-661-6833

Lunes a Viernes 10 a.m.-5 p.m.; Sab 8 a.m.-2 p.m.

*Bay Area Council on Drugs and Alcohol, Inc281-549-9000

Cocaine Anonymous 713-668-6822

*The Council on Alcohol and Drug Abuse/Houston 713-942-4100

Narcotics Anonymous..... 713-661-4200

SUICIDIO Y DEPRESIÓN

*Crisis Intervention of Houston.....713-HOTLINE (713-468-5463)

Línea en Español..... 713-526-8088

Lunes, Miércoles y Viernes, 6-10 p.m

Línea de adolescentes713-529-8336

Lunes a Jueves, 4 p.m.-9 p.m.; Sab 10:30 a.m.-4:30 p.m.

* Una agencia afiliada de United Way

Hay muchos tipos de ayudas que están disponibles para encaminarlo en este proceso. Por favor, use todo lo que esté a su alcance para que el proceso de recuperación sea lo más rápido posible.





United Way of Greater Houston
50 Waugh Drive
Houston, TX 77007
713-685-2300
www.unitedwayhouston.org