



Prevención del suicidio

Después de un desastre, es normal que se sienta estresado, ansioso, triste, enojado o culpable. Es probable que haya perdido a sus seres queridos, su casa o su trabajo. Para muchas personas, el proceso de recuperación toma tiempo. Sin embargo, si siente que está perdiendo las esperanzas o tiene pensamientos suicidas, busque de inmediato la ayuda de un consejero o de un profesional de la salud.

Cómo saber si yo o alguien que conozco necesitamos ayuda

El suicidio (poner fin a su propia vida) tiene muchas causas; quizás necesite buscar ayuda si es que, después de unas cuantas semanas:

- piensa que su sufrimiento es muy grande o ha durado tanto que cree que ya no puede con él
- ya no puede cuidar de su familia ni cumplir con sus actividades diarias
- sigue teniendo problemas para comer y dormir
- se está enfermando
- siente ganas de lastimarse o lastimar a otras personas

Cómo conseguir ayuda

Si usted o alguien que usted conoce sienten ganas de lastimarse o suicidarse, llame a la línea nacional de atención al público en caso de crisis al número 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Qué hacer si está enojado



Manténgase en contacto con la familia

Si es posible, manténgase en contacto con familiares, amigos y vecinos cercanos para que lo ayuden a manejar el estrés y las pérdidas que pueden ocurrir después de un desastre natural.

Busque la ayuda de los profesionales

Pida ayuda a los médicos y a otras personas capacitadas para ello.



Manténgase activo

Salga a caminar o participe en otras actividades de grupo para mantenerse activo.

Manténgase ocupado

Ayude a otros en su albergue, comunidad o escuela.

Cómo conseguir ayuda



Llame a la línea nacional de información al público para las víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane*) al número 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)