



American Red Cross

Avanzando Hacia Adelante Después de Un Desastre



Un Regalo de los ciudadanos de los Estados Unidos

Toda la asistencia distribuída por la Cruz Roja Americana es un regalo de los ciudadanos de los Estados Unidos y es basado en las necesidades causadas por un desastre.

Para más información comuníquese por favor con la Cruz Roja Americana al:

La Misión de la Cruz Roja Americana

La Cruz Roja Americana, es una organización humanitaria dirigida por voluntarios y guiada por el Estatuto establecido por el Congreso de los Estados Unidos y los Principios Fundamentales del Movimiento de la Cruz Roja, provee socorro a las víctimas de desastres y ayuda a las personas a prevenirse, prepararse y responder a las emergencias.

Acerca de este folleto

Este folleto ha sido preparado por la Cruz Roja Americana como un regalo de los ciudadanos de los Estados Unidos con las esperanza de proveer información para ayudarle en su recuperación. En este folleto, Usted encontrara fuentes necesarias, listas útiles de control y números telefónicos que seguramente le ayudaran para su recuperación.

Se ha comunicado con sus seres queridos?

La dirección electrónica de “Seguro y Sano” www.cruzrojaamericana.org

- Si Usted ha sido afectado por un desastre, esta dirección electrónica provee una forma de registro que se llama “sano y salvo”. De la lista de los diferentes mensajes, Usted podrá escoger aquellos mensajes que quiera; comunicándose con los miembros de su familia y haciéndoles saber que esta bien.
- Los familiares y amigos que están preocupados pueden buscar la lista de aquellas personas que se han registrado en “Sano y Salvo”. Los resultados de una exitosa búsqueda mostraran el nombre y apellido de su ser querido, día, y los mensajes de “Sano y Seguro”.

Regresar a Casa Después de un Desastre

Unas Palabras de Recomendación

Prepararse para volver a casa después de evacuar le mantendrá más seguro mientras inspecciona y limpia los daños de su casa. Antes de regresar a su casa, asegúrese que los agentes locales han declarado que es seguro entrar a su comunidad y que Usted tiene los recursos que necesita. Siga las siguientes sugerencias para volver, inspeccionar y limpiar su casa.

Antes de Volver

- Averigüe si es seguro entrar a su comunidad o vecindario. Siga las instrucciones de las autoridades locales.
- Lleve consigo una buena cantidad de dinero en efectivo. Los cajeros automáticos probablemente no funcionen y las tiendas probablemente no aceptaran tarjetas de crédito o débito.
- Tenga suministros como linternas, baterías, botellas de agua y alimentos no perecederos en caso de que el suministro de electricidad se corte.
- Haga un plan de comunicación seguro con su familia y amigos en caso que no pueda hacer llamadas desde las áreas del desastre.
- En caso de que viaje tenga en cuenta que puede tardarse mas de lo acostumbrado. Lleve comida extra, agua, almohadas, cobijas, y otros artículos que harán su viaje más confortable. Mantenga el tanque de combustible de su vehículo tan lleno como le sea posible en caso que las estaciones de gas estén muy solicitadas, fuera de combustible o cerradas.
- Tenga un mapa a la mano para que le ayude a planear nuevas rutas alejadas del tráfico pesado o avenidas por las que no se pueden circular.
- Averigüe si las entidades locales de salud están abiertas y si los servicios de emergencia están trabajando nuevamente. NO llame al 9-1-1 o al número de emergencia local si quiere averiguar esto.
- Debe entender que la recuperación toma tiempo. Piense positivamente y tenga paciencia. Otras personas pueden sentirse igual que Usted.

Paso #1: Registro de las Tareas Iniciales

Registre la fecha. Escriba debajo de” **Lista que hacer**”, lo que el cliente necesita hacer. Pida al cliente que traiga de regreso este folleto de recuperación con el/ella para seguir en contacto con la Cruz Roja Americana. Esto ayudará a los representantes de la Cruz Roja a entender en que situación se encuentran con la recuperación y como posiblemente puedan ser ayudados.

Fecha	Entrevista Inicial “Lista que Hacer”	Comentarios/Motivo de preocupación	Hecho

Paso #2: Registro de Seguimiento/ Tareas de Recuperación

Registre la fecha. Escriba abajo en la” **Lista que Hacer**”, lo que el cliente necesita hacer. Registra cualquier tarea de la entrevista inicial que el cliente necesita lograr, además de las áreas para su recuperación.

[illegible]

Gastos del Desastre

Cada persona es responsable por su propia recuperación. Nosotros estamos aquí para guiarle en su recuperación, le ayudaremos a obtener y usar otros recursos disponibles. Mantenga un seguimiento de sus ingresos y gastos, le asistiremos con su recuperación. Haciendo un presupuesto le ayudará a entender como esta gastando su dinero y cuanto dinero Usted tiene para gastar.

Ingreso Mensual				Gastos Mensuales			
		Fecha	Cantidad en Dólares			Fecha	Cantidad en Dólares
1	Cheque de pago			1	Comidas /Viveres		
2	Cheque de pago del esposo (a)			2	Renta / Hipoteca (Incluyen taxes, seguro, pago de membresía)		
3	Ingreso de retiro del Seguro Social			3	Electricidad / Calefacción (Gas, Combustible, otros)		
4	Ingreso de desabilitado del Seguro Social			4	Teléfono / Biper / Celular		
5	Asistencia Pública (cupones de comida, WIC, otros)			5	Cable / Satelite TV		
6	Apoyo recibido para el niño			6	Agua / Residuos / Basura		
7	Ingreso de jubilación del Seguro Social			7	Transporte (Pasajes, Gasolina, gas, mantenimiento de carro)		
8	Otros ingresos familiares			8	Medicina / Cuidados Dentales (Prescripciones, Anteojos)		
				9	Recreacion (Cena, cine, otros)		
				10	Tarjetas de Crédito (Visa, MasterCard, American Express, Discover)		
				11	Tarjetas de Crédito (Combustible, Tiendas, etc.)		
9	Total Ingreso Mensual Sumar de la línea 1 – 8			12	Total Gastos Mensuales Sumar de la línea 1 - 11		
	Déficit Mensual Restar los gastos mensuales de la línea 12 con la línea 9 del Total Ingreso Mensual						

ASISTENCIA COMUNITARIA O DEL GOBIERNO

Para los propósitos del IRS es importante que Usted mantenga un seguimiento de los gastos del desastre; guarda todos los recibos y facturas para demostrar como el dinero ha sido usado para cubrir tus necesidades relacionadas al desastre.

Nombre de la Entidad	Fecha	Cantidad Recividad	Número Telefónico	Dirección
<i>Ejemplo: Iglesia</i>	<i>5/1/09</i>	<i>\$100.00</i>	<i>1-555-555-5555</i>	<i>123 Main Street</i>

FEMA	Fecha	Cantidad Recibida	Notas
<i>Ejemplo: Vivienda Temporal</i>	<i>5/10/09</i>	<i>\$890.00</i>	<i>Best Western 2 noches alojandose del 5/11/09 hasta 5/12/09 a \$89.00 por noche</i>

Lista que le Ayudará en la Recuperación

Se ha comunicado Usted con sus familiares queridos?

- ☐ Sano y salvo
1-866-438-4636 or www.redcross.org

Se ha registrado con FEMA? Si su condado ha recibido una declaración por parte del Presidente de los Estados Unidos Usted deberá de hacerlo.

- ☐ Federal Emergency Management Agency (FEMA):
1-800-621-FEMA (1-800-621-3362) or www.fema.gov

• Fecha de registro en FEMA: Su número de registro en FEMA:

Hacer contacto con los siguientes:

• Propietario/Inquilino/Seguro

- | | | | |
|-----------------------------------------------|-----------|-----------|--------|
| <input type="checkbox"/> Seguro de casa | Telef. #: | Póliza #: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Compañía Hipotecaria | Telef. #: | Póliza #: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Propietario | Telef. #: | | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Seguro de inquilino | Telef. #: | Póliza#: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Seguro del vehículo | Telef. #: | Póliza #: | Fecha: |

• Empleador/ Escuelas

- ☐ Tu empleador
☐ Las escuelas de los niños

• Detener el servicio de mensajería

- | | | | |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|--------|
| <input type="checkbox"/> Periódico | Tel. #: | Cuenta#: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> La Oficina de Correos | www.usps.com | | Fecha: |

• Compañía de Servicios Públicos

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------|--------|
| <input type="checkbox"/> Teléfono | Telef. #: | Cuenta #: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Celular | Telef. #: | Cuenta #: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Cable | Telef. #: | Cuenta #: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Agua | Telef. #: | Cuenta #: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Gas | Telef. #: | Cuenta #: | Fecha: |
| <input type="checkbox"/> Electricidad | Telef. #: | Cuenta #: | Fecha: |

Ha perdido su Identificación o licencia de conducir?

- ☐ Comuníquese a la oficina local del DMV en su respectivo Estado.

Perdió su tarjeta de débito o su chequera?

- ☐ Comuníquese a la entidad financiera
▪ Nombre del Banco: Tel. Del Banco:

Ha perdido sus tarjetas de crédito? Comuníquese con la entidad financiera lo más pronto posible

- ☐ MasterCard: 1-800-MasterCard (1-800-627-8372)
☐ VISA: 1-800-VISA911 (1-800-847-2911)
☐ American Express: 1-800-528-4800
☐ Discover: 1-800-Discover (1-800-347-2683) TDD/TTY 1-800-347-7449
☐ Otros: (Gas, Tiendas comerciales, etc.)

Ha perdido sus medicamentos?

- ☐ Contacte a su doctor y/o farmacia
- | | | |
|-----------------|-----------|--------------------|
| ▪ Doctor | Telef. #: | |
| ▪ Seguro Médico | Telef. #: | Póliza #: |
| ▪ Farmacia | Telef. #: | Prescripcion(s) #: |

Nota: Use la sección de notas de este folleto si usted necesita más espacio para escribir.

Para la Recuperación y Sustitución de Documentos Vitales

Seguro Social/ Tarjetas de Medicare

Oficina local del Departamento del Seguro Social: 1-800-772-1213 o TDD/TTY 1-800-325-0778

Pasaportes-Departamento de Servicios de Pasaportes: 1-877-487-2778 o TTY 888-874-7793 o <http://travel.state.gov>
Certificados de Nacimiento, Defunción, Matrimonio y Divorcio-Mesa de record en el apropiado Estado.

Títulos de Propiedad: Departamento de record del área en que la propiedad se localiza.

Acciones y Bonos-Compañía proveedora o su agente corredor.

Testamentos: Su abogado

Record de los Impuestos: El departamento de IRS en donde están los datos, su contador o llame al: 1-800-829-1040 o www.irs.gov

Papeles de Ciudadanía-Mesa de ciudadanía y servicios: 1-800-375-5283

Información que le Ayudara en su Recuperación

Govbenefit.gov

Esta es la página electrónica oficial del gobierno de los Estados Unidos, con información de más de 1000 beneficios y programas de asistencia. www.govbenefits.gov

DisasterAssistance.gov

Esto es una página electrónica fácil de usar que consolida la información en un solo lugar. Actualmente, 17 agencias del Gobierno de los Estados Unidos, que patrocina a más de 50 formas de asistencia en desastres, contribuyen a la página electrónica. Usted puede solicitar varias formas de asistencia con una sola aplicación en línea. La información de su solicitud es compartida solo con aquellas agencias que Usted conoce y es protegida por los más altos niveles de seguridad. Últimamente, Disasterassistance.gov agilizará el proceso de la solicitud y le permitirá revisar el proceso de esta en línea.

www.disasterassistance.gov

Asociación Nacional de Comisiones Aseguradoras (Teléfono para más información)

1-866-470-NAIC (6242)

www.naic.org

Servicios Legales de Desastre Nacional

<http://www.disasterlegalaid.org/>

Asistencia de Desastre para Desempleados

1-877-872-5627 Hearing impaired 1-877-889-5627

<http://workforcesecurity.doleta.gov/unemploy/disaster.asp>

Departamento de los Asuntos de los Veteranos

1-800-827-1000 TDD/TTY 1-800-829-4833

www.va.gov

Asistencia para los Impuestos Federales

1-800-829-4933

www.irs.gov

Consejería Financiera

1-888-388-HOPE (1-888-388-4673)

www.operationhope.org

Provee guía económica y financiera, asiste a las personas y pequeñas empresas afectadas por los desastres. **Hope Coalition America** ofrece consejería financiera y provee documentos necesarios como es la "Emergency Financial First Aid Kit" y el "Personal Disaster Preparedness Guide".

REVISE SU CASA

• **Si Usted tuvo que abandonar su casa, regrese solo cuando las autoridades locales aconsejen, que si es seguro hacerlo.** También, asegúrese de tener una identificación con foto que muestre su dirección porque algunas veces las autoridades locales solo permitirán el ingreso a las personas que son dueños de una propiedad en el área afectada.

• **Asegúrase que su casa esta en buenas condiciones para entrar, pregunte con las autoridades locales.** No corte camino o brinque la cinta de color que fue colocada sobre las puertas y ventanas para marcar áreas dañadas a menos que las autoridades aconsejen que es seguro hacerlo. Si el inspector de edificios ha colocado una señal con un código de color en la casa, no entre hasta que obtenga más información, consejos e instrucciones de las autoridades locales.

• **Si Usted tiene niños, déjelos con un familiar o amigo mientras realiza la primera inspección de su casa después del desastre.** El sitio podría no ser seguro para los niños, y viendo los daños de cerca podría entristecerlos aun más y causar efectos duraderos, incluyendo pesadillas. Si no puede dejarlos con un familiar, manténgalos lejos del peligro y daños en el camino.

Revisando daños estructurales.

• **Revise afuera de su casa antes de entrar.** Busque líneas de electricidad, rotas o dañadas. Revise si los techos todavía tienen todo su soporte. Si Usted ve un daño afuera, podría indicar que dentro de su casa esta realmente dañada e insegura. En esta situación, solicite un inspector de edificios o constructor para que revise la infraestructura antes de entrar.

• **Si no hay daños visibles afuera, entonces revise adentro.** Cuidadosamente abra la puerta. Si esta atascada, no la fuerces para abrir. Podría estar dando soporte a la estructura de la casa. Si Usted fuerza a abrir la puerta, podría dañar partes de la casa y colapsarse o ser más dañada. Encuentre otra manera de entrar a casa. Aquellos que entran a una casa dañada deberan usar pantalones largos, una camisa de manga larga, zapato cubierto con suela de goma, y guantes de trabajo. Dependiendo de la situación, mascararas para polvo, lentes de seguridad, y un casco duro podría ser necesario. Muchas personas son heridas después de los desastres durante la limpieza lo último que Usted quisiera hacer es aumentar el daño a la lista de cosas de las que tiene que encargarse después de un desastre. Si su casa sufrió una inundación, asuma que esta infectada de bacterias. Las bacterias incrementan el peligro de salud para aquellos con asma, alergias, y otras condiciones de respiración.

• **Olor a gas u oler el gas**

Si Usted detecta olor a gas natural o propano, o escucha un ruido como silbido, abandone la propiedad inmediatamente y manténgase bien alejado de todo. Llame al departamento de bomberos usando un teléfono celular o el teléfono de un vecino. Si los bomberos le aconsejan hacerlo, apague el gas con las herramientas adecuadas en la parte exterior de la válvula. Cuando el gas natural es apagado de la válvula principal, tiene que ser revisado por un profesional para asegurarse que la secuencia fue la apropiada y así restaurar el servicio del gas y prevenir posibles fuga de gas, incendios, o una explosión.

• **Si Usted tiene un sistema de tanque de propano, apague todas las válvulas y contacte a un proveedor de propano para revisar el sistema antes de usarlo.**

• **Tenga cuidado de los animales, como los roedores, culebras, arañas e insectos que podrían entrar a su casa.** Conforme inspeccione su casa, toque ruidosa y frecuentemente sobre el piso con una vara para hacer obvio que Usted esta ahí. Los animales (incluyendo las culebras) no quieren encontrarse con los seres humanos y se moveran si tu haces tu presencia conocida.

• **Objetos como son los muebles o partes del edificio que están dañados, podría ser inestable. Sea muy cuidadoso cuando camine cerca de ellos. Evite detenerse, empujarse, o apoyarse contra las partes dañadas del edificio.**

• **Revise los techos con señales de rajaduras.** El agua de las mangueras, viento, lluvia, o profundas inundaciones podría humedecer las paredes de yeso, plástico o madera. Las paredes mojadas de yeso, plástico o madera son muy pesadas y peligrosas si se caen. Como de cualquier manera la pared de yeso dañada o madera tendrán que ser reemplazada Usted puede tratar de derribarla haciéndolo cuidadosamente. Use ropa de protección, incluyendo protectores de ojos y un casco duro. Use una vara larga y manténgase alejado del área dañada. Si el techo se esta rajando por el peso del agua, haga agujeros en el techo empezando por afuera del bulto para dejar escapar el agua lentamente. Tome su tiempo, golpee pequeños pedazos en una sola vez. Golpeando el centro del área dañada primero podría causar que el techo se derrumbe.

• **Revise el piso por posibles señales de rajaduras.**

Nuevamente, tenga en mente que la madera conglomerada y otros pisos que se dañen por el agua podría derrumbarse por el peso humano. Evite caminar sobre pisos rotos. Si unas partes pequeñas del piso se están rajando, coloque paneles anchos de madera conglomerada ancha, tablones fuertes sobre le piso para cubrir el área dañada. Asegúrase que la madera sobresalga por lo menos 8 a 12 pulgadas en cada lado de la madera rajada.

• **Si esta seco, abra las ventanas y puertas para ventilar y secar su casa.**

• **Si no hay electricidad, use una linterna para inspeccionar el daño y úsela durante todo el tiempo que la electricidad este suspendida. No use ninguna llama abierta, incluyendo velas para inspeccionar los daños o utilizándolas como una alternativa de alumbramiento.**

• **Desconecte y revise si sus aparatos electrónicos fueron dañados por el agua , y revise si hay conexiones rotas antes de usarlos.**

• **Haga reparaciones temporales, como tapando los agujeros, asegurando la pared y removiendo los desechos. Guarde todos los recibos.**

• **Tome fotos de los daños. Podría necesitarlos para sustentar luego cualquier reclamo.**

Control de los Servicios Públicos y los Principales Sistemas

Teléfonos

• **Revise cada teléfono para ver si todavía esta conectado.**

Cuelgue los teléfonos que han sido zafados de la línea!!!! Espera unos minutos, descuelgue el teléfono para escuchar el tono y saber si el servicio del teléfono esta funcionando.

Si no tiene un tono de marcado, desconecte todos los teléfonos. Enchufe uno por uno y espere el tono de marcado. Esto le ayudara a determinar si el aparato esta roto o el servicio del teléfono este desconectado.

• **Si el evento afecto solo su casa (a nadie más en su vecindario), contacte la compañía de teléfono usando un celular o el teléfono del vecino para reportar el problema y solicitar los servicios de reparación**

Sistemas de Electricidad

• **Si Usted ve chispas, alambres rotos o desgastado, o si Usted percibe un olor a caliente, desconecte la electricidad en la caja principal de fusibles o disyuntor.**

• **Si hay un charco de agua en el piso entre la caja de fusibles y el interruptor de panel, use una vara de madera seca para apagar el fusible principal o panel, pero no pise ni se pare sobre el agua para hacerlo.** Si Usted no puede alcanzar la caja de fusibles o interruptor de panel, llame a un electricista calificado para que le ayude.

• **Inspeccione la caja de panel por cualquier panel de interruptores que pudo haberse disparado.** Un disyuntor disparado podría indicar cables dañados dentro de su casa. NO encienda interruptores que se dispararon; apáguelos y márquelos con cinta adhesiva para indicar cuales fueron desconectados al momento de encontrarlos. Mande a un electricista calificado para determinar si hay problemas internos ocultos para que los repare.

• **Apague todos los demás disyuntores excepto los que marco al principio, y los interruptores para los cuartos en las que estará trabajando.** Cuando vuelva la electricidad a su casa, encienda los interruptores, uno por uno, para cada habitacion que llegue durante el proceso de recuperacion y/o restauración

• **Use una linterna para inspeccionar cada fusible para ver si esta trabajando bien.** Reemplace cada fusible que no funcione con un fusible exactamente del mismo amperaje. No use fusibles de baja o más alta intensidad para reemplazarlo, o ningún otro objeto como una moneda o tira de metal porque esto le resta protección al fusible .

• **Si los interruptores o fusibles estan encendidos, y no hay electricidad en su casa, apague el interruptor principal o destornille el fusible principal y llame a la compania de luz. Usted no tiene que llamarlos si todo tu vecindario no tiene luz.**

Sistemas de Control de Clima

• **Si Usted tiene un sistema de calefacción de gas, apague todas las válvulas y comuníquese con un profesional especialista en mantenimiento de ese equipo antes de usarlo de nuevo.**

Plomería

• **Si sospecha que la tubería del desagüe esta dañada, evite usar lavaderos, duchas, o el toilet y llame a un plomero.**

• **Si las tuberías de agua estan dañadas. Desconecte el agua de la válvula principal. Llame a un plomero para que le ayude.** Si el desastre que le paso a Usted también afecto a su vecindario o a su comunidad, seguramente el área de servicio de agua podría estar dañada o desconectada, o podría estar operando con menor presión que lo usual. Por lo tanto escuche a la televisora local o a la estación de radio para seguir las instrucciones del agua segura, y saber si Usted debe de tomar precauciones como la de hervir el agua antes de usarla. Si Usted no esta seguro del abastecimiento del agua y de calidad, llame a la compañía de servicio de agua o a la agencia de salud pública.

Comprobación de Artículos para el Hogar.

• **Los artículos para el hogar como son los productos de limpieza pueden causar gases tóxicos y otros riesgos si se mezclan.**

Si Usted siente un olor nocivo, o sus ojos lagrimean por el humo de los químicos, abra las ventanas y retírese de su casa. Pida ayuda profesional.

• **Si hay químicos derramados que no tienen un riesgo para la salud, asegúrese de usar guantes de goma, ademas de otra vestimenta de protección.** Limpie el

derrame cuidadosamente, deseche los productos químicos derramados y los trapos utilizados para limpieza de acuerdo al consejo de las autoridades locales.

• **Tire la comida, bebidas, y medicamentos expuestos al calor, humo, hollín o humedad** Si el refrigerador no se encuentra debajo del agua, la comida que esta en la nevera puede ser utilizada siempre y cuando todavía tenga cristales de hielo. Si no, deberá tirarla. Comidas enlatadas esta bien si no estan mojadas.

Al Hacer Reparaciones

• **Siga cuidadosamente las instrucciones que vienen con las herramientas y los equipos (como las cierras, tijeras, y otras herramientas de electricidad) para mantener su seguridad personal todo el tiempo.** Utilice equipo de protección personal-incluyendo lentes de seguridad, guantes camisa de manga larga y pantalones totalmente cubiertos cada vez que tu estas trabajando con equipos de electricidad. Mantenga a los niños alejados de los equipos de electricidad.

• **Las cerraduras dañadas (especialmente las de hierro) se deben de quitar y limpiar con aceite.** Si la cerradura no se pueden quitar, un chorro de aceite atravez de la apertura del perno o del agujero de la cerradura, y después gire la perilla para distribuir aceite. Las bisagras deberán ser limpiadas y lubricadas.

PRECAUCION: El Monóxido de Carbono

Mata. Nunca usa un generador, parrilla, cocina de campo, gas propano, gas natural, o carbón dentro de la casa, garaje, sotano o cualquier area parcialmente cerrada . Póngalas lejos de las puertas, ventanas y ventiladores pues podrían ocasionar que el monoxido de carbono llegue adentro.

Los primeros riesgos que se deben de evitar cuando se usa fuentes alternativas de electricidad, calefacción, o cocina son veneno de monoxido de carbono, shock de electricidad y fuego.

AYUDA A SUS MASCOTAS

Si Usted tienes mascotas, búsquelas y tranquilícelas. Un animal asustado puede reaccionar mordiendo or arañando. Maneje a los animales cuidadosa y calmadamente.

Las mascotas pueden llegar a estar tristes y reaccionar de manera poco usual como orinarse en el piso, arañar o morder los muebles. Como las mascotas necesitaran ser atendidas y cuidadas regularmente para que vuelvan a la normalidad, procure dejarlas con un miembro de la familia, amigo, veterinario, o en un lugar especializado para mascotas mientras Usted limpia su casa. Los animales son curiosos por naturaleza y podrian ser heridos si son llevados a la casa dañada.

• **Déles juguetes, una cobija o ropa de su persona favorita para que así se tranquilicen**

• **Asegúrese que las mascotas tengan una dieta balanceada y deles bastante agua.**

• **Visite regularmente a sus mascotas, platíqueles calmadamente y dese un tiempo para jugar con ellos. Haciendo esto se estará ayudando a Usted tambien.**

Mascotas Pérdidas or Encontradas.

Comuniquese con el refugio de animales o las agencias de control de animales.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

Calendario: Utilize este calendario para anotar los records de sus citas o fechas importantes.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO

Lun: [Fecha]	Mar: [Fecha]	Miér : [Fecha]	Juev: [Fecha]	Vier: [Fecha]
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10
11	11	11	11	11
12	12	12	12	12
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
Noche	Noche	noche	Noche	Noche

Calendario: Utilize este calendario para anotar los records de sus citas o fechas importantes.

DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	

Lun: [Fecha]		Mar: [Fecha]		Miér : [Fecha]		Juev: [Fecha]		Vier: [Fecha]	
8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12	
1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6	
Noche		Noche		Noche		Noche		Noche	

CUIDADO DE LA SALUD EMOCIONAL TRAS UN CATASTROFE

Los catástrofes pueden producir un estrés considerable. Esto es aún más cierto en caso de que Usted haya pasado por una catástrofe anterior. La Buena noticia es que muchas personas han tenido que afrontar situaciones de estrés en la vida y poseen la capacidad natural de recuperarse. Es decir, el ser humano está hecho para superar los momentos difíciles. En los días siguientes de un catástrofe, será común para Usted, su familia y amigos experimentar diversas reacciones. Sentimientos de agotamiento, preocupación, cólera pueden surgir especialmente si Usted tuvo que dejar su casa o tuvo que tratar con las frustraciones de no tener electricidad, limpiar los desechos del desastre, o esperar en largas filas por asistencia de desastre.....

TAL VEZ SE SIENTA ASI AHORA

- Se siente física y mentalmente agotado.
- Tiene dificultades para tomar decisiones o concentrarse en un tema.
- Se frustra con facilidad y a menudo.
- Discute más con familiares y amigos.
- Se siente cansado, triste, emocionalmente paralizado o preocupado.
- Pasa por cambios en el apetito o los hábitos de sueño.

La mayoría de estas reacciones son transitorias y desaparecerán con el tiempo. Trate de aceptar las reacciones que pudiera tener. Busque formas de dar un paso a la vez y concéntrese en atender las necesidades relacionadas con el desastre tanto suyas como las de su familia.

LO QUE PUEDES HACER

Conseguir nosotros mismos y nuestra vida de regreso a la rutina, eso es, comodidad para nosotros toma tiempo. Cada acción positiva que tu tomas puede ayudarte a sentirte mejor y más en control. Aquí hay algunos consejos que te ayudan a poner tus prioridades; cuidar de ti mismo y de tus seres queridos.

- **Primero, cuide su seguridad.** Busque un lugar seguro en donde quedarse y asegúrese de atender las necesidades de salud física propias y las de su familia.
- **Alimentese de forma saludable.** Durante momentos de estrés, es importante que mantenga una dieta equilibrada y que **beba bastante agua.**
- **Descanse** Con tanto que hacer, tal vez sea difícil tener suficiente tiempo para descansar o dormir bien. Dele un descanso a su cuerpo y a su mente para fortalecer la capacidad de hacerle frente el estrés que siente.
- **Permanezca en contacto con sus familiares y amigos.** Dar y obtener el apoyo es una de las cosas más importantes que puede hacer.
- **Tenga paciencia** consigo mismo y con quienes le rodean. Reconozca que todos sienten estrés y tal vez necesiten tiempo para organizar sus sentimientos y pensamientos.
- **Establezca prioridades.** Aborde las áreas **poco a poco.**
- **Reúna información** sobre asistencia y recursos que le ayuden a Usted y a sus familiares a atender las necesidades relacionadas con la catástrofe.
- Finalmente, **mantenga una actitud positiva.** Recuerde las formas en que se recuperó de otras situaciones difíciles en el pasado. Busque apoyo cuando lo necesite y ayude a otros cuando necesiten su apoyo.

SI AUN NO TE SIENTES BIEN

Muchas personas cuando afrontan situaciones de estrés en su vida suelen sentirse mejor después de algunos días. Otras personas sienten que el estrés no desaparece con la rapidez que quisieran y esto influye en su relación con los familiares, amigos y otra gente. Si Usted o un familiar tiene algunos de estos sentimientos o reacciones que figuran a continuación durante 2 semanas o más tiempo, tal vez sea una señal de que necesite pedir ayuda adicional.

- Períodos de llanto o arrebatos de enojo.
- Pérdida de interés en las cosas.
- Sentimiento de culpa, desamparo o desesperanza.
- Dificultad para comer y dormir.
- Dolores de cabeza o de estómago y fatiga.
- Eludir a los familiares y amigos.

Para obtener más recursos, comuníquese con un profesional de salud mental de los servicios de desastre de la Cruz Roja local o un profesional de salud mental de su comunidad. Ellos pueden evaluar los sentimientos y reacciones que Usted está experimentando

Por favor, pida ayuda de inmediato si Usted o alguien que conoce sienten que no vale la pena vivir o piensan en lastimarse a sí mismos o a otras personas. También puede comunicarse con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.



**American
Red Cross**

Consentimiento del Cliente para Compartir Información - Herramienta de Trabajo

Disaster Cycle Services Job Tools

DCS JT Recover

Lea en su totalidad el siguiente texto al cliente principal:

"La Cruz Roja Americana respeta su privacidad y quiere honrar sus preferencias en cuanto al uso de su información. La Cruz Roja puede servirle mejor si se le permite compartir su información con otras organizaciones que podrían proporcionar servicios para respaldar su recuperación.

Hay tres opciones para compartir información. Le explicaré cada una y posteriormente le preguntaré si desea elegir esa opción. Puede elegir una, dos o las tres, o puede rechazar la elección de compartir su información. Documentaré su elección y la Cruz Roja seguirá sus instrucciones a menos que haya circunstancias especiales en donde necesitemos usar su información para atender requisitos legales o de seguridad".

Lea en su totalidad el siguiente texto al cliente principal:

Opción 1: Sí o No	General: Si elige esta opción, podemos compartir su información con cualquier persona u organización que pueda respaldar su recuperación. Esto incluye agencias comunitarias, su arrendador, su compañía de seguros, pero no incluye al gobierno.
Opción 2: Sí o No	Médica: Si elige esta opción, podemos compartir su información con proveedores médicos y/o farmacias.
Opción 3: Sí o No	Gobierno: Si elige esta opción, podemos compartir su información con agencias locales, estatales o federales y con los programas que estas administran, para poder respaldar su recuperación.
O	
Sí o No	Rechazo para Compartir Información: Si usted elige esta opción, es porque rechaza que su información se comparta.

Instrucciones de Documentación del Entrevistador (Asistente Social o Socorrista de DAT/Equipo de Acción contra Desastres)

- Documentar las elecciones: Consentimiento del Cliente para Compartir Información en CAS 2.0, o si la entrada directa no está disponible, la Hoja de Trabajo de Entrada del Cliente (Client Interview Worksheet).
- Afirmación del Nombre del Entrevistador al marcar la Verificación de Afirmación, Nombre del Entrevistador (Client Consent Affirmed (Interviewer name) y al documentar el nombre del entrevistador en CAS 2.0, o si no está disponible la entrada directa, la Hoja de Trabajo de Entrada del Cliente (Client Interview Worksheet).

Client Consent to Share Information Job Tool Spanish V.2.0 2016.08.23

Owner: Disaster Cycle Services

Author: Recover Process

Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofe

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2)

Cuando ocurre un desastre, a menudo las personas reaccionan con mayor ansiedad, preocupación, tristeza, ira u otros sentimientos fuertes de angustia. Con el apoyo de la comunidad y la familia, muchos de nosotros podemos recuperarnos. Sin embargo, algunos pueden necesitar más ayuda para hacer frente a los acontecimientos y las incertidumbres que ocurren.

La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofe (DDH) es la única línea directa del país dedicada a dar asesoría en casos de crisis por desastres todo el año. Este servicio gratuito, multilingüe y de apoyo en casos de crisis está disponible 24/7 para los residentes de EE. UU. y sus territorios, incluyendo Puerto Rico, que estén teniendo angustia emocional u otras preocupaciones de salud mental relacionadas con desastres naturales o causados por el hombre:

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 y presione "2" para comunicarse con un asesor bilingüe para casos de crisis en español.

Las personas que llaman y envían mensajes de texto se conectan con profesionales capacitados y atentos de una red de centros para casos de crisis en todo el país. El personal de la línea de ayuda da asesoría de apoyo, incluyendo información sobre reacciones habituales al estrés y estrategias saludables para afrontar las crisis, así como remisiones a recursos locales relacionados con los desastres para que pueda recibir atención de seguimiento y apoyo.

Visite <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol> para obtener más información y recursos sobre la salud del comportamiento ante desastres. Si tiene preguntas o quiere pedir copias gratuitas del material de la DDH para su distribución en cualquier entorno de desastre o en otro entorno comunitario, envíe un correo electrónico a ddh@vibrant.org (puede escribirnos en inglés o en español).

Línea directa de la DDH: Llame al 1-800-985-5990 y presione "2"

- Disponible 24/7/365
- Hay servicios de interpretación de terceros para conectar a los asesores para casos de crisis con las personas que llaman en más de 100 idiomas.

Videollamadas de la DDH para usuarios del ASL ASL NOW

- Para las personas sordas o con problemas de audición y para quienes tienen como idioma principal o preferido el lenguaje de señas americano (ASL), use un dispositivo habilitado para videollamadas para llamar al 1-800-985-5990, o haga clic en "ASL Now" (ASL ahora) en disasterdistress.samhsa.gov para conectarse con un trabajador para casos de crisis de la DDH que domine el ASL.
- Si otro lenguaje de señas es su idioma principal o preferido, incluyendo el lenguaje de señas puertorriqueño, también puede comunicarse con el servicio de videollamadas de la DDH; nuestros trabajadores para casos de crisis que dominan el ASL podrán hablar con usted y darle apoyo.

Mensajes de texto para la DDH: Envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 y presione "2"

- Disponible 24/7/365
- Se cobran tarifas estándar de mensajería de texto o de datos (según el plan de telefonía móvil de cada suscriptor).

Comunidades de apoyo en línea entre compañeros de la DDH

- Los grupos son en inglés, pero si este no es su idioma materno, puede unirse y usar las herramientas de traducción integradas de Facebook para participar en las conversaciones grupales.
- Para obtener más información, saber qué grupos hay y cómo unirse, visite: <https://strenghtafterdisaster.org/peer-support/> (el sitio web está en inglés, pero se puede traducir con las extensiones del navegador).



**Cruz Roja
Americana**

Avanzando juntos

Nuestro objetivo es ayudarle a iniciar su camino de recuperación y tratarle con respeto y amabilidad.

Toda la asistencia proporcionada por la Cruz Roja Americana es un regalo de pueblo estadounidense.
No hay que devolverlo se concede en función de necesidades causadas por los desastres.

AHORA MISMO

Estamos presentes para apoyarle en estos momentos difíciles y ayudarle a iniciar su recuperación.

Así es como la Cruz Roja puede ayudar:

- Un voluntario de la Cruz Roja se ha reunido con usted para ofrecerle atención, apoyo y consuelo.
- Nos hemos asegurado de que tenga un lugar seguro a donde acudir.
- Hemos hablado sobre los servicios que podemos ofrecer para ayudarle en sus necesidades inmediatas.
- La Cruz Roja ha abierto un registro bajo su nombre para garantizarle un apoyo personalizado en el futuro.
- Sometimos una solicitud para conectarle con profesionales formados de los servicios de salud de la Cruz Roja por si necesitara ayuda para reponer prescripciones, equipos médicos que se hayan perdido o dañado, o para encontrar atención médica.
- Le ofrecimos apoyo emocional y, si lo aceptó, hemos solicitado ayuda de consejeros formados o proveedores de cuidado espiritual.
- Hemos respondido a sus dudas inmediatas y nos hemos asegurado de que sepa cómo ponerse en contacto con nosotros si tiene más preguntas en el futuro.
- Se le han explicado los pasos siguientes y qué esperar cuando un trabajador de atención al cliente de la Cruz Roja se ponga en contacto con usted.

Esta no es una situación que tendrá que enfrentar en soledad. Estamos aquí para ayudarle.

EN UN PLAZO DE 72 HORAS

En las próximas 72 horas, un trabajador de atención al cliente de la Cruz Roja se pondrá en contacto con usted para hablar sobre su plan de recuperación y cualquier ayuda adicional que pueda necesitar. Estamos aquí para apoyarle.

Su trabajador de atención al cliente puede ayudarle a:

- Conectarte con grupos locales que pueden ayudar con recursos adicionales.
- Remitirle a servicios gubernamentales y sin fines de lucro que apoyen la recuperación a largo plazo. Las opciones variarán según su ubicación.
- Si usted, desea y nos lo permite, nosotros podríamos comunicarnos con otras agencias o individuos quienes pueden ayudarle con sus necesidades.

Si quiere encontrar servicios locales ahora mismo, llame el 211. Este servicio es gratuito y confidencial y le pone en contacto con los servicios esenciales en su área. También puede acceder al «Directorio de recursos de la Cruz Roja» en resources.redcross.org.

EN CUALQUIER
MOMENTO

Estamos aquí para apoyarle con atención y respeto durante este momento difícil.

Si necesita hablar con la Cruz Roja sobre su recuperación, llámenos al 1-800-RED CROSS (1-800-733-2767). Cuando llame, asegúrese de tener a la mano su número de registro de la Cruz Roja para que podamos ayudarle rápidamente.

Una vez cerrado su caso, recibirá una encuesta por mensaje de texto o correo electrónico de la Cruz Roja. Por favor, dedique unos minutos para contarnos cómo le hemos servido. Sus comentarios son valiosos para ayudarnos a mejorar nuestros programas de asistencia ante desastres.



Resumen de Asistencia al Cliente

Nombre del Cliente Principal: _____

Caso # _____ Fecha _____

Hoy le proporcionamos el siguiente tipo de asistencia relacionada con las necesidades resultantes del desastre ocurrido en: (Dirección)

- ☐ Planificación de recuperación
- ☐ *Avanzando Hacia Adelante Después de Un Desastre* o la Guía Local de Recuperación
- ☐ Artículos de aseo personal, muñecos de peluche o otros
- ☐ Tarjeta de Asistencia al Cliente con el monto de \$ _____
- ☐ Otros _____

La Cruz Roja se pondrá en contacto con usted por teléfono, texto, o correo electrónico sobre su recuperación.

Comuníquese con la Cruz Roja a

1 (800) 733 -2767

La asistencia de la Cruz Roja es posible gracias a la generosidad de nuestros benefactores, y es para atender las necesidades inmediatas causadas por la catástrofe como refugio, alimento, ropa, o otras necesidades inmediatas.

Favor de notar que la compra de alcohol, tabaco y armas no es permitido.

Referencias para la Asistencia Comunitaria

Para ayuda con

Contacto

Dirección

Teléfono

Horario

Sitio Web:

Notas

Para ayuda con

Contacto

Dirección

Teléfono

Horario

Sitio Web:

Notas