

Las Tormentas de Invierno y la Salud Mental



Las tormentas de invierno pueden incluir nieve, granizo (aguanieve), lluvia torrencial helada y hielo. Todas las comunidades de Carolina del Norte pueden experimentar estas condiciones climáticas severas, ¡y no siempre se saben con anticipación! Es importante estar preparado para perder calefacción, electricidad, internet y servicio telefónico, a veces por días, durante diciembre, enero y febrero. Las tormentas de invierno también pueden llegar inesperadamente fuera de temporada.

A medida que oscurece más temprano en el día y empieza el clima frío, la gente a menudo tiene estados de ánimo más bajos durante la temporada. Puede ser una época del año difícil y aislante, incluso sin fuertes tormentas de invierno. Hay recursos disponibles para ayudar a los habitantes de Carolina del Norte a mantener su salud mental y conductual durante los meses más fríos para reducir sentimientos de soledad y sentirse más preparados para la temporada de invierno y las tormentas.



Maneras de apoyar tu salud mental y emocional antes de una tormenta de invierno

- Construye un kit de emergencia para siete días, incluyendo alimentos que no se expiren rápidamente
- Vístete con ropa abrigada y cobijas
- Toma medidas para preparar tu hogar para el invierno (por ejemplo, sella las ventanas, abre los grifos para permitir un goteo y limpia las canaletas)
- Haz un plan para mantenerte en contacto con tus seres queridos
- Llama o envía un mensaje de texto a un amigo, o planifica una visita en persona
- Abastécete de suministros de calefacción de espacios interiores y verifica las instrucciones de seguridad
- Continúa con tus actividades favoritas y relajantes
- Verifica las alertas meteorológicas y de emergencia solo cuando sea necesario
- Mantén tus cuidados, tratamientos y medicamentos como sea recomendado
- Busca apoyo para tu salud mental si estas pasando por momentos difíciles emocionalmente

RECURSOS

- Prepárate para el invierno: [Ready.gov/es/winter-ready](https://www.ready.gov/es/winter-ready)
- Seguridad en invierno: [Bit.ly/3U7z1n5](https://bit.ly/3U7z1n5)
- Consejos para el invierno: [Bit.ly/NCRReadyWinter](https://bit.ly/NCRReadyWinter)
- Haz un plan: [ready.gov/es/haga-un-plan](https://www.ready.gov/es/haga-un-plan)
- Alertas de emergencia: [NCDPS.gov/emergency-alerts](https://www.ncdps.gov/emergency-alerts)
- Preparación para el invierno para personas con discapacidades: [Bit.ly/DisabilityRightsNCWinter](https://bit.ly/DisabilityRightsNCWinter)
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990** (Gratis y disponible a cualquier hora. Oprime 2 para español. Usa un videoteléfono para lenguaje de señas)
- Guía específica para personas con discapacidades: [Ready.gov/es/discapacidad](https://www.ready.gov/es/discapacidad)
- Guía del cuidador: [Ready.gov/es/caregivers](https://www.ready.gov/es/caregivers)

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 5/2024



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**

Las Tormentas de Invierno y la Salud Mental



Las tormentas de invierno, con o sin aviso, pueden ser aterradoras y abrumadoras. Es importante cuidarte y pedir ayuda cuando la necesites - antes, durante o después de una tormenta. También hay recursos para guiar a las personas que viven con discapacidades intelectuales y de desarrollo, así como a los cuidadores, para que puedan navegar el clima severo, mantenerse conectados y obtener apoyo.



Maneras de apoyar la salud mental y emocional después de una tormenta de invierno

- Mantente en contacto con familiares y amigos
- Haz tiempo para comer, descansar y tomar un respiro
- Relájate: Mira televisión, lee, escucha música o haz ejercicio
- Reconoce cuándo pedir ayuda adicional
- Limita las sustancias que afectan los niveles de estrés como la cafeína, alcohol, tabaco y otros
- Obtén información y actualizaciones de fuentes oficiales y toma descansos regulares
- Mantente en contacto con proveedores de cuidado médico para continuar tratamientos

RECURSOS

- Información de emergencia: [Bit.ly/ReadyNCListo](https://bit.ly/ReadyNCListo)
- Más allá de la depresión de invierno: [Bit.ly/SAMHSASAD](https://bit.ly/SAMHSASAD)
- Maneras de lidiar con emergencias: emergency.cdc.gov/es/coping
- Consejos de seguridad para tormentas de invierno: [Bit.ly/SeguridadDuranteInvierno](https://bit.ly/SeguridadDuranteInvierno)
- Guía para personas con discapacidades intelectuales (en inglés): [Weather.gov/wrn/IntellectualDisabilities](https://weather.gov/wrn/IntellectualDisabilities)
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990**
- Línea 988: Llama o envía un texto al **988**, 988lifeline.org/es
- La línea de ayuda Peer Warmline: **1-855-PEERS NC** (1-855-733-7762) (solo inglés)
- Apoyo, recursos y tratamiento para el uso de sustancias: **1-800-662-4357**, samhsa.gov/encuentra-apoyo

Recuerda, ya sea que tengas depresión de invierno o algo más serio, siempre hay recursos y apoyo disponibles para ayudar. Nunca es demasiado temprano o tarde para pedir ayuda. Busca ayuda y obtén apoyo. ❤️

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • [NCDHHS.gov](https://ncdhhs.gov)
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 5/2024



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**