

Los desastres naturales y la salud mental de los niños



Los huracanes, incendios forestales, inundaciones y otros tipos de desastres naturales afectan a todo Carolina del Norte y pueden afectar la salud mental de tanto adultos como niños. Por lo general, los niños y adolescentes están menos familiarizados que los adultos con eventos estresantes y no están tan preparados para lidiar con ellos.

Hay guías de salud mental disponible para cuidadores para ayudar a los jóvenes a procesar los desastres naturales, manejar sus emociones y decidir si necesitan ayuda adicional. Hay recursos disponibles apropiados para niños y adolescentes, y también recursos para las personas que viven con discapacidades intelectuales y de desarrollo.



Maneras para que los padres y cuidadores apoyen la salud mental y emocional de los jóvenes antes y después de un desastre natural

- Explícales el plan de emergencia e inclúyelos en la preparación
- Aliméntate bien, mantente activo y dedica tiempo para descansar
- Manténlos conectados con sus amigos y familiares
- Disfruta de actividades divertidas y que reduzcan el estrés con ellos
- Mantén rutinas normales mientras sea posible
- Toma descansos regulares de las noticias
- Continúa con tratamientos y medicamentos recomendados
- Ponlos en contacto con recursos y profesionales de salud mental para más ayuda, si es necesario

RECURSOS

- Información general:
[CDC.gov/ChildrenInDisasters/es](https://www.cdc.gov/ChildrenInDisasters/es)
- Planea para el futuro:
[Ready.gov/es/kids](https://www.ready.gov/es/kids)
- Ayuda a los adolescentes a lidiar:
[Bit.ly/CDCTeens](https://bit.ly/CDCTeens) (en inglés)
- Preparación para niños con discapacidades: [Bit.ly/BeReadyEspanol](https://bit.ly/BeReadyEspanol)
- 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 para discapacidades:
[Bit.ly/SeguridadNiñosConDiscapacidades](https://bit.ly/SeguridadNiñosConDiscapacidades)

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 06/2024



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

La violencia masiva y la salud mental de los niños



Los desastres y catástrofes causados por el ser humano, a menudo incidentes de violencia masiva, pueden afectar cualquier comunidad en Carolina del Norte. Estos sucesos pueden ser traumáticos, ya que normalmente no hay advertencia y a veces puede producirse la pérdida de vidas.

Es importante ser honestos con los jóvenes sobre lo sucedido, buscar recursos de salud mental para guiarlos a la recuperación y conseguir ayuda especializada para niños que viven con discapacidades. Los cuidadores también deben hacer tiempo para cuidar de su propio bienestar. Tu salud y bienestar son importantes para los niños que cuidas, y va a tomar tiempo después de una desgracia para comenzar a sanar.



Maneras para que los padres y cuidadores apoyen la salud mental y emocional de los jóvenes antes y después de un evento de violencia masiva

- Sigue las guías de seguridad de oficiales locales
- Aprende y pregunta sobre simulacros de seguridad en sus escuelas
- Manténlos conectados con sus amigos y familiares
- Habla con ellos sobre sus sentimientos
- Mantén rutinas normales mientras sea posible
- Continúa con tratamientos y medicamentos recomendados
- Divide tu lista de tareas pendientes en tareas pequeñas y más sencillas
- Toma descansos regulares de las noticias
- Contáctala a un profesional de la salud mental para jóvenes
- Cuida de tus propias necesidades mientras los apoyas

RECURSOS

- Información general: [CDC.gov/ChildrenInDisasters/es](https://www.cdc.gov/ChildrenInDisasters/es)
- Cómo ayudar a la juventud: [Bit.ly/NIHTraumaES](https://bit.ly/NIHTraumaES)
- Guía sobre el trauma: [Bit.ly/TraumaViolenciaMasiva](https://bit.ly/TraumaViolenciaMasiva)
- Salud emocional: [Rdcross.org/3Tcd6Lo](https://www.rdcross.org/3Tcd6Lo)
- Consejos para cuidadores: [Bit.ly/SeguridadNiñosConDiscapacidades](https://bit.ly/SeguridadNiñosConDiscapacidades)
- Línea 988: Llama o envía un texto al **988**, [988lifeline.org/es](https://www.988lifeline.org/es)
- La línea de ayuda Peer Warmline: **1-855-PEERS NC (855-733-7762)** (solo inglés)
- 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)

Hay recursos disponibles para ayudar a cuidadores en Carolina del Norte a brindar apoyo a los menores de 18 años y su salud mental. Siempre hay ayuda disponible. Nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para buscar recursos y recibir 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://www.ncdhhs.gov)
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 06/2024



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