

Kit de herramientas de comunicación para catástrofes y recursos de salud conductual



Los desastres naturales y causados por el ser humano impactan a individuos, familias y comunidades en Carolina del Norte. Hay recursos disponibles para ayudar a tu salud mental paso a paso.

Resumen del kit de herramientas

El [kit de herramientas de comunicación para catástrofes y recursos de salud conductual](#) provee consejos específicos para catástrofes, guías y recursos, y también maneras de manejar tu salud mental y emocional. El kit de herramientas incluye información sobre cómo encontrar apoyo para tu salud mental, manejar eventos estresantes mientras vives con discapacidades o como cuidador, obtener acceso a cuidados si tienes problemas con el uso de sustancias, y aprender guías de seguridad para ti y para las personas a tu alrededor.

El kit de herramientas está disponible en inglés, español, mandarín y árabe. Motivamos a los habitantes de Carolina del Norte que mantengan esta información a mano y que compartan estos recursos con los miembros de su comunidad, incluyendo a:

- Amigos y familiares
- Compañeros de trabajo y empleados
- Maestros y administradores de escuelas
- Proveedores de salud
- Personas que viven con discapacidades
- Cuidadores
- Albergues locales
- Personal de primeros auxilios
- Profesionales de respuesta a crisis
- Voluntarios de respuesta a catástrofes

Aprende más: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov) | Obtén ayuda llamando al 1-800-985-5990 (La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes. Oprime 2 para español.)

Kit de herramientas de comunicación para catástrofes y recursos de salud conductual



Materiales del kit de herramientas

El [kit de herramientas de comunicación para catástrofes y recursos de salud conductual](#) provee información para dar apoyo a las necesidades únicas de los habitantes de Carolina del Norte antes, durante y después de una catástrofe. Esto es lo que incluye:

[Hojas Informativas](#) (disponibles en inglés, español, mandarín y árabe)

Salud mental: impactos en [adultos](#), [niños y adolescentes](#) y [personal de primeros auxilios](#)

- Desastres naturales: [huracanes](#), [tormentas de invierno](#), [inundaciones](#) e [incendios forestales](#)
- Catástrofes: causadas por el ser humano, incluyendo [incidentes de violencia masiva](#)

Publicaciones en redes sociales sobre salud mental, desastres naturales, catástrofes causadas por el ser humano y ayuda para el personal de primeros auxilios

- Disponibles en [inglés](#), [español](#), [mandarín](#) y [árabe](#)

Videos

- Estamos listos, Carolina del Norte: Dando apoyo a la salud mental antes y después de una catástrofe (disponible en [inglés](#) y [español](#))
- Cómo las catástrofes afectan a la salud mental (disponible en [inglés](#) y [español](#))

¡Siempre es el momento correcto para pedir ayuda y recursos para la salud mental! ❤️ #ReadyNC