

Apoyo **esencial**



El apoyo está aquí cuando lo necesita

Cuando un gran evento afecta nuestras vidas y nuestras comunidades, es comprensible que una persona se sienta inquieta e insegura sobre el futuro.



Hay ayuda disponible

- Dónde buscar asistencia financiera
- Cómo solicitar ayuda en caso de desastre
- Comprender cómo reemplazar documentos importantes
- Conectarse con un consejero para hablar sobre lo que ha experimentado
- Y más



Consejos para mantenerse usted y su familia a salvo

- Escuche a los funcionarios locales para obtener actualizaciones e instrucciones; evacúe si es necesario
- Comuníquese con familiares y amigos al enviar mensajes de texto o usar las redes sociales
- Vuelva a casa solamente cuando las autoridades indiquen que pasó el peligro
- Tenga cuidado con los desechos y los cables de electricidad caídos
- Tome fotografías de los daños que sufrió su propiedad como documentación para presentar un reclamo ante el seguro



Hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Esencial ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



Cosas que puede hacer para recuperarse de un evento traumático

Hable con alguien

Busque el apoyo de amigos o familiares. Es una manera simple de encontrar ayuda para procesar una catástrofe natural.

Elija cuándo conectarse

Desconectarse de las redes sociales puede darle tiempo para concentrarse en cosas importantes, como su salud o el manejo del estrés.

Ponga las cosas en perspectiva

Trate de rescatar algo que haya aprendido de la experiencia negativa. Podría ser útil para ampliar la perspectiva.

Concéntrese en sus sentimientos

Reconozca sus sentimientos a medida que se le presentan. Ser consciente de uno mismo es un primer paso importante para aprender a manejar sus sentimientos.

Preste atención a su salud

No olvide la importancia de realizar ejercicio de manera regular*, llevar una dieta saludable y tener una buena cantidad de sueño.



Recursos nacionales adicionales

Cruz Roja Americana

(asistencia de emergencia y socorro en casos de desastre):

www.redcross.org/cruz-roja.html

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(preparación para emergencias de los CDC):

emergency.cdc.gov/es

FEMA

(información sobre asistencia federal):

fema.gov/es



Cree un plan de comunicación y acción

Prepárese para el futuro al elaborar un plan de acción y comunicación familiar. Esto les ayuda a comprender cómo comunicarse entre sí y reconectarse en caso de que se separen, o en caso de que no haya Internet o teléfonos móviles disponibles.

1. Recopile información de contacto de todos los miembros de su familia y otra información importante, incluidos médicos, centros médicos, escuelas y proveedores de servicios.
2. Entregue una copia impresa de esta información a todos los miembros de su familia y asegúrese de que la lleven consigo en todo momento.
3. Repase en familia lo que harían para reunirse en una emergencia. Practique su plan.

Para ver planes de muestra que puede seguir, incluidas plantillas de planes que puede descargar, visite ready.gov/make-a-plan.



Conéctese en línea o llame por teléfono

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **LiveWell.Optum.com/content/es/public.html** e inicie sesión con su código de acceso de la empresa:



Llame al

para recibir apoyo

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental especialmente capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

El servicio es confidencial de acuerdo con la ley.



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC