



Cómo hacer frente a una emergencia en la que es necesario refugiarse en sitio

Introducción

“Refugiarse en sitio” o “refugiarse donde se encuentre” ocurre cuando los dirigentes locales exigen a las personas que permanezcan en el lugar donde están por un período de tiempo. Puede que usted se encuentre en su casa o en la de un familiar, en la escuela o en el trabajo. Es posible que se le pida que se mantenga refugiado donde se encuentra debido a una emergencia, como una amenaza de violencia; una condición meteorológica adversa como un tornado o un huracán; o un problema de salud pública, como un brote de una enfermedad infecciosa. Es posible que también escuche el término “encierro por emergencia” (“lockdown”) para referirse al hecho de refugiarse en sitio.

Esta hoja de consejos describe las reacciones comúnmente relacionadas con tener que refugiarse en sitio. Además, incluye formas de cuidarse y de cuidar a sus familiares durante el acontecimiento y ofrece recursos adicionales que podrían resultarle útiles.

Qué esperar: reacciones típicas

Tener que refugiarse en sitio puede ser estresante. Si se está refugiando debido a una amenaza inmediata de violencia o condiciones climáticas adversas, su prioridad es cerciorarse de que usted y aquellos bajo su cuidado se encuentren seguros. Cierren las puertas con seguro, aléjense de las ventanas y, de ser posible, quédense en las habitaciones internas.

Cada quien reacciona de forma diferente ante situaciones estresantes. Algunas de las reacciones típicas que ocurren cuando hay que refugiarse en sitio debido a un problema inmediato incluyen:

- Ansiedad sobre la situación
- Miedo y preocupación en cuanto a su seguridad y la de sus seres queridos, de quienes incluso puede estar temporalmente separado
- Preocupación sobre si podrá atender adecuadamente a sus hijos u otros bajo su cuidado
- Incertidumbre, rabia o frustración sobre el tiempo que tendrá que pasar encerrado en el refugio y acerca de lo que puede pasar

En situaciones en que tenga que quedarse refugiado en sitio durante más de unas cuantas horas, puede que también experimente:

- Sentimientos de aislamiento, soledad, tristeza o aburrimiento
- Sentimientos de culpa por no poder desempeñar sus obligaciones regulares de trabajo o sus deberes como padre o madre
- Temor de sufrir una pérdida de ingresos
- Cambios en los patrones de sueño y hábitos alimentarios

Maneras de enfrentar una situación en la que tiene que refugiarse en sitio

COMPRENDA EL RIESGO

Considere cuál es el verdadero riesgo de que algún daño le ocurra a usted o a otros a su alrededor. Por ejemplo, durante situaciones como un brote de una enfermedad infecciosa, la percepción del público con relación al riesgo generalmente es errada. Es posible que la cobertura de los medios de comunicación genere la impresión de que las personas se encuentran en peligro inmediato cuando en realidad puede que el riesgo de infección sea muy bajo. Tome medidas para averiguar qué es lo que realmente está pasando:

- Manténgase al tanto de lo que está sucediendo, pero no vea o escuche los reportajes sin parar. Esto puede generarle mayor ansiedad y preocupación. Recuerde que a los niños en especial les afecta lo que escuchan o ven en la televisión.
- Acuda a fuentes confiables para obtener información sobre la situación.

TENGA UN PLAN

Usted puede hacer las siguientes cosas para prepararse con anticipación para la posibilidad de que surja una situación en la que tenga que mantenerse refugiado en sitio:

- Prepare un kit de suministros de emergencia que incluya al menos dos semanas de suministro de agua y alimentos no perecederos, medicamentos, comida para sus mascotas, linternas, y pilas adicionales.
- Pregúntele a su empleador y a los administradores de la escuela o guardería de sus hijos cuál es su plan en caso de que se dé una orden de refugiarse en sitio.
- Si sufre una enfermedad crónica o mental o tiene problemas de abuso de sustancias que requieran atención médica de forma regular, pregúntele de antemano a su proveedor de servicios de salud o de tratamiento médico

qué hacer en caso de que no pueda ir al consultorio o a la clínica.

- Prepare un plan de emergencia con su familia en el que, entre otras cosas, cada uno cuente con la información de contacto de los demás. En el caso de que no les toque refugiarse en el mismo sitio, asegúrese de que todos sepan que deben comunicarse entre sí tan pronto como sea posible.
- Tenga a mano actividades divertidas, libros, juegos y juguetes que puedan mantener a sus hijos entretenidos, y libros, películas y juegos que le mantengan a usted ocupado.



BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RELAJARSE

Hay muchas cosas que puede hacer para mantener la calma si tiene que refugiarse en sitio:

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar o rezar, lavarse la cara y las manos o entretenerse con un pasatiempo que le agrade.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le entretenga después de realizar alguna tarea difícil.
- Haga cosas que disfruta, como prepararse una buena comida, leer, escuchar música, darse un baño o hablar con un familiar.
- Hable sobre su experiencia y sentimientos con sus seres queridos y amigos tan a menudo como le sea posible, si eso le ayuda.

- Mantenga la esperanza y piense positivamente; considere llevar un diario donde anota aquello por lo que se siente agradecido o lo que está saliendo bien.



Si se siente abrumado por la tristeza, depresión, ansiedad u otras emociones fuertes, o si quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 911 o a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454, o al 1-800-799-4889 (Línea TTY para personas con problemas auditivos).

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS

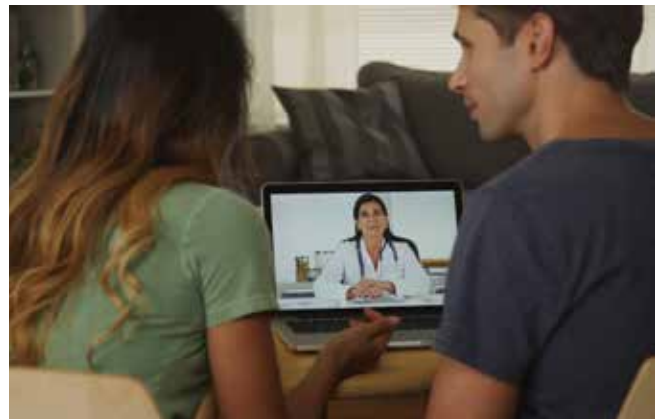
Mantenerse en comunicación con sus familiares, amigos y otras personas en quienes confía es una de las maneras más útiles de lidiar con cualquier situación estresante. Debido a los avances tecnológicos, es posible comunicarse con otros aún si tiene que mantenerse refugiado en donde se encuentra. Usted puede:

- Aprovechar la tecnología actual como Skype o FaceTime para hablar “cara a cara” con amigos y seres queridos.
 - Comunicarse regularmente por mensajes de texto.
 - Conectarse a las redes sociales, como Facebook y Twitter, para tener una idea de lo que está pasando en el mundo. Simplemente asegúrese de que sus fuentes sean confiables y evite los sitios que generen estrés y preocupación.
- Inscribirse para recibir alertas de emergencias por mensaje de texto o correo electrónico para asegurarse de estar al tanto de cualquier novedad.
 - Llamar al 1-800-985-5990, la línea de ayuda gratuita de catástrofes de SAMHSA que está disponible las 24 horas, si se siente solo o necesita apoyo.
 - Considerar llamar a sus agencias locales de Alcohólicos Anónimos o Drogadictos Anónimos, si necesita comunicarse con alguien debido a problemas persistentes de alcoholismo o drogadicción.

HABLE CON SUS MÉDICOS A VER SI OFRECEN ATENCIÓN A LA DISTANCIA (“TELESALUD”)

Muchos de los proveedores de servicios de salud ahora pueden interactuar con sus pacientes a través de Skype, FaceTime o correo electrónico. En caso de que exista una emergencia que requiera que se quede refugiado en el sitio donde se encuentra por varios días o más, como en el caso de un brote de una enfermedad infecciosa:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas “remotas” para atender sus necesidades de salud física, mental o de abuso de sustancias.
- Si le preocupan los síntomas físicos que usted o sus seres queridos están padeciendo, llame a su médico o a cualquier otro proveedor de servicios de salud.



- En caso de que su médico no esté disponible durante la orden de mantenerse refugiado en sitio y sienta estrés o entre en crisis, llame a las líneas de ayuda que se encuentran al final de esta hoja de consejos para obtener apoyo.

QUÉ ESPERAR: AL TERMINAR LA EMERGENCIA

Después de que se elimine la orden de mantenerse refugiado en sitio, la mayoría de las personas podrán regresar a sus actividades normales. A algunas personas, entre ellas, a los niños, les podría resultar difícil volver a la rutina. Para apoyar a los niños:

- Explíqueles que ya se terminó el peligro y que lo que pasó no fue culpa de ellos.
- Trate de que vuelvan a sus rutinas y actividades normales lo más pronto posible.
- Aliéntelos a hablar o escribir sobre sus sentimientos, pero no les presione.



Si usted o sus seres queridos están padeciendo síntomas de estrés grave, como dificultad para conciliar el sueño, mucho o poco apetito, imposibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas rutinarias o consumo de drogas o alcohol para hacerle frente a la situación, hable con un proveedor de servicios de salud o llame a una de las líneas de ayuda que se incluyen a la derecha para que les refieran a un profesional de salud.

Recursos útiles

Líneas de ayuda

Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-985-5990** (español e inglés)

Mensaje de texto (español): Envíe "Háblanos" al **66746**

Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al **66746**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-846-8517**

Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** (Servicio de información en español y en inglés para que le refieran a a tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): **1-888-628-9454**

Teléfono gratuito (inglés): **1-800-273-TALK (8255)**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY):

1-800-799-4TTY (4889)

Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de centros de tratamiento

Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)

Sitio Web: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: **1-800-308-3515**

Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/dtac> (inglés)

Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).



Publicación del DHHS No. SMA-14-4893SPANISH (2014)