

## ¿Tiene dificultades para lidiar con sus problemas?

Después de un desastre, problemas surgen y es importante saber cuándo pedir ayuda. Si usted o un conocido tiene uno o más de los siguientes problemas, solicite nuestra ayuda:

- Comer o dormir demasiado o muy poco;
- Alejándose o apartándose de amistades, familia o de la comunidad;
- Tener bajo nivel o nada de energía;
- Sentirse entorpecido o dándole importancia a nada;
- Padecer o tener dolores no explicados;
- Sentirse desesperado o sin esperanza;
- Aumentar el uso de cigarrillos, alcohol o drogas;
- Sentirse inusualmente desorientado o desatento; estar impaciente; tener ira, estar trastornado, preocupado o atemorizado;
- Gritar o disputar con familiares y amistades;
- Tener preocupaciones y recuerdos que no puede escapar;
- Pensar en hacerse daño o matarse, o hacerle daño o matar a otra persona;
- Sentirse incapaz de efectuar las tareas cotidianas como cuidar de los pequeños, reportar a su trabajo o a la escuela.

Si estos problemas le hacen su día difícil y no puede bregar con su día cotidiano, o si las cosas están empeorando, llame a la **Red Nacional para la Prevención de Suicidio al 1-888-628-9454** (servicio en español).

**RED**

para la

**PREVENCIÓN**  
de

**SUICIDIO**

**NACIONAL**

**1-888-628-9454**

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

**Con la ayuda, llega la esperanza.**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

**¿Tiene  
dificultades para  
lidiar con sus  
problemas después  
de un desastre?  
Hay esperanza.**