



Bomberos durante un descanso de su arduo trabajo.

Foto de FEMA por Andrea Booher

amigos. Deje que otros le hablen. El llanto es una respuesta natural a un desastre y una buena manera de liberar emociones reprimidas.

Establezca itinerarios manejables: Haga una lista de tareas y vaya de una en una. Programe las tareas de limpieza. Trate de volver a su rutina previa al desastre lo antes posible.

Cúidese: Descanse a menudo y aliméntese bien. Recuerde que sus preocupaciones y temores se reflejan en los niños. Si ven que se esfuerza por recuperarse, aprenderán e imitarán su esfuerzo; eso les permitirá alidiar mejor con la situación.

Escuche a los niños: Estimule a los niños a hablar o expresar sus sentimientos. Puede que los adolescentes necesiten hablar con otros adolescentes.

Apoye a los niños: Enseñe con acciones y palabras que la vida volverá a la normalidad. Las caricias y los abrazos son importantes. Trate de encontrar o reemplazar mascotas o juguetes preferidos.

Sea comprensivo: Trate de no regañarlos por comportamiento extraño que puede ser señal de tensión-como mojar la cama o chuparse el dedo. También están pasando por un momento difícil.

Recuerde: la recuperación emocional puede ser larga, difícil y confusa. Si otros observan problemas antes que usted, escúchelos y permítalos ayudarlo a combatir el estrés.

Reconstruya su Casa Emocional

El ataque al World Trade Center no solo destruyó vidas, también afectó la salud emocional de los sobrevivientes y de los que fueron testigos de este horrible acto.

Mantenga a la familia unida: La unión provee apoyo mutuo a todos. Haga un esfuerzo por restablecer las rutinas diarias.

Sugerencias para aliviar las tensiones provocadas por el desastre:

Discuta sus problemas: No tema compartir su ansiedad con familiares y



RECORTE y GUARDE

Números Telefónicos IMPORTANTES

Agencias Federales

Solicitud de FEMA	800-462-9029
(TTY-Impedimentos auditivos y del habla).....	800-462-7585
Línea de Información y Ayuda por Desastre.....	800-525-0321
(TTY-Impedimentos auditivos y del habla).....	800-462-7585
Detección de Fraude de FEMA.....	800-323-8603
Administración de Pequeños Negocios	800-659-2955
(FRS-Impedimentos auditivos y del habla)	800-877-8339
Servicio de Rentas Internas (IRS).....	800-829-1040
(TTY-Impedimentos auditivos y del habla).....	800-829-4059
Administración de Seguro Social.....	800-772-1213
Asuntos de Veteranos	800-827-1000

Agencias Estatales

Junta de Víctimas de Crimen	800-247-8035
Empire State Development	800-I-LOVE-NY
Departamento de Seguros	800-339-1759
Oficina para la Vejez	800-342-9871
Departamento de Banca	800-522-3330
Departamento de Servicio Público	800-342-3377
Departamento de Agricultura y Mercados.....	800-554-4501
Departamento del Trabajo	888-209-8124

Líneas de Referido para Salud Mental

Nueva York	800-543-3638
(Español)	877-298-3373
(Cantonés/Mandarín)	877-990-8585
Westchester	914-995-5237
Nassau	516-504-4357
Suffolk	631-853-8560
Rockland	845-364-8976
Nueva Jersey	800-382-6717
Connecticut	800-446-7348

Oficina de Retardación Mental e

Impedimentos de Desarrollo	212-229-3028
Junta de Protección al Consumidor	800-697-1220
Departamento de Vehículos de Motor	800-342-5368
Fondo de Seguro de NY (Compensación Laboral)	877-467-3863
Impuestos y Finanzas de NY.....	800-225-5829
Estatus de Ubicación de Empleo para Empleados de la Ciudad de NY (Oficina al sur de la calle Canal).....	866-832-9942
Información de Pagos de Manotención	800-846-0773

Agencias Voluntarias

Cruz Roja Americana (Manhattan)	212-219-6200
Cruz Roja Americana (fuera de Manhattan)	877-746-4987
Ejército de Salvación	212-337-7380
Fondo de Ayuda de NY para el WTC	800-801-8092
Servicios Legales por Desastre	866-606-0626