

Emergencias en Victoria:

Cómo manejar su bienestar emocional
y cómo acceder a los pagos de ayuda
de emergencia



¿Se ha visto afectado por una emergencia?

Este folleto puede ayudarle a tomar medidas para manejar sus reacciones durante y después de una emergencia.

También proporciona información sobre cómo acceder a la ayuda financiera del Programa de asistencia por dificultades personales.

Si se encuentra en una situación que pone en peligro su vida, debe llamar siempre al número **Triple Cero (000)** para pedir ayuda a la policía, los bomberos o una ambulancia.

Durante la emergencia

Mantenerse informado puede ayudarle a mantenerse a salvo.

Manténgase al día

- ☐ Consulte VicEmergency para recibir avisos y notificaciones de incidentes relacionados con incendios, tormentas, inundaciones, etc. Puede descargar VicEmergency desde App Store o Google Play, o visitar el sitio web emergency.vic.gov.au
- ☐ También puede llamar a la línea directa de VicEmergency al **1800 226 226**

Avisé a los demás de que está a salvo

- ☐ Envíe un mensaje a sus familiares y amigos para decirles dónde se encuentra y que está a salvo

Si es sordo, tiene problemas auditivos o trastornos del habla, póngase en contacto con nosotros a través del Servicio Nacional de Retransmisión:

- Usuario de TTY: llame al **1800 555 677** y pida el **1800 226 226**
- Usuario del servicio Speak and Listen: llame al **1800 555 727** y pida el **1800 226 226**
- Usuario del servicio de retransmisión por Internet: conéctese al Servicio Nacional de Retransmisión (NRS) y pida el **1800 226 226**

Si no habla inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al **131 450** para obtener información traducida de la línea directa de VicEmergency.

Cómo manejar las reacciones físicas, mentales y emocionales

Es posible que experimente una serie de reacciones físicas, mentales y emocionales como consecuencia de la emergencia. Estas reacciones pueden variar de una persona a otra. En estos momentos, es importante que cuide de su salud mental y la de su familia y, en la medida de lo posible, que esté pendiente de sus amigos y vecinos.



Manténgase en contacto con los demás (aunque no quiera hablar de lo ocurrido) y utilice estrategias de afrontamiento que le hayan sido útiles cuando ha tenido que lidiar con experiencias estresantes en el pasado. Recuérdese lo que hizo bien para apoyarse a sí mismo y a los demás para salir adelante sanos y salvos.



Una buena salud física favorece una buena salud mental. Intente mantener una cierta estructura en su día a día que le permita hacer ejercicio y descansar con regularidad, comer bien y tener oportunidades de disfrutar.



Evite consumir drogas o alcohol para sobrellevar la situación, ya que esto puede acarrearle más problemas.



Si experimenta emociones fuertes, recuerde que hablar de sus preocupaciones y sentimientos cuando esté preparado hace que sean más llevaderos.



Si se siente abrumado y le resulta difícil manejar la situación, pida ayuda a sus amigos y familiares o póngase en contacto con los servicios de apoyo. Si en algún momento le preocupa su salud mental o la de un ser querido, llame a Lifeline al 13 11 14 o a Beyond Blue al 1300 224 636.

Cómo encontrar apoyo

Hay recursos disponibles en función de lo que necesite.

Averigüe qué tipo de ayuda tiene a su disposición

- ☐ Llame a la línea directa de VicEmergency
- ☐ Visite el sitio web de VicEmergency
- ☐ Llame a su municipalidad o visite su sitio web. Si no está seguro de cuál es su municipalidad, visite: www.vic.gov.au/know-your-council

Decida dónde se alojará

- ☐ Si le han dicho que no puede volver a su vivienda, tiene que encontrar otro lugar seguro donde alojarse. Póngase en contacto con familiares y amigos y pídale ayuda.
- ☐ Si no tiene un lugar adecuado al que ir, llame a su municipalidad para que le expliquen qué opciones de apoyo al alojamiento de emergencia puede tener a su disposición.

Infórmese sobre las ayudas económicas

Cuando ocurre una emergencia en Victoria, puede que haya apoyo económico disponible.

Averigüe qué ayudas hay disponibles:

- En el sitio web de VicEmergency o a través de la línea directa.
- En persona en un Centro de Ayuda de Emergencia, cuando esté abierto.

Pagos de ayuda de emergencia



Es posible que pueda recibir un pago de ayuda de emergencia del Gobierno de Victoria, si está disponible.

Un pago de ayuda de emergencia puede ayudarle a pagar lo que más necesita, incluidos:

- alimentos
- ropa
- medicación
- alojamiento.

Los pagos de ayuda de emergencia se basan en una cantidad fija por cada miembro de su hogar.

El pago no se basa en la cantidad de dinero que gane.

Tendrá que solicitar un pago. Alguien del Gobierno de Victoria estudiará su solicitud. Ellos le comunicarán si puede optar al pago.

Es posible que pueda presentar la solicitud en persona, en un Centro de Ayuda de Emergencia cercano, si está abierto.

Encuentre ayuda financiera en VicEmergency

Línea directa de VicEmergency:
1800 226 226 (pulse 9 para que le atienda un intérprete)

Página web de VicEmergency:
www.emergency.vic.gov.au/relief

Próximos pasos: Pensar a largo plazo

Cómo manejar sus reacciones mentales, físicas y emocionales a lo largo del tiempo

Algunas cosas que puede hacer para favorecer la recuperación incluyen:

- ☐ Asegurarse de que se encuentra en un lugar y una ubicación en donde sabe que está a salvo.
- ☐ Reconocer que la recuperación a menudo implica pasar por un periodo de estrés y retos vitales adicionales.
- ☐ Reducir demandas innecesarias para conservar energía.
- ☐ Intentar mantener una actitud optimista y esperanzada, aunque a veces todos necesiten hablar de sus miedos y preocupaciones.
- ☐ Mantener una comunicación y conexión regulares con los demás. Encontrar tiempo libre para estar con la familia o los amigos en un ambiente positivo y de apoyo.
- ☐ Planificar salidas regulares y mantener las actividades que le gustaban antes, aunque en realidad no le apetezcan. Dedicar tiempo al descanso, el ocio, el disfrute y la relajación ayuda a la mente y al cuerpo a recuperarse y restablecer la salud y el bienestar.
- ☐ Si bien es natural pensar en lo que aún queda por hacer, recuerde realizar un seguimiento de sus progresos en la recuperación y reconocer sus logros.
- ☐ Recuérdesse a sí mismo que las personas, las familias y las comunidades suelen superar los momentos difíciles, y que a veces son incluso más fuertes gracias a ello.



Si ha probado estas estrategias y las cosas no mejoran al cabo de unas semanas, o si tiene problemas para sobrellevar la situación, hable con su médico de cabecera o con un profesional de la salud mental sobre la posibilidad de obtener apoyo profesional para ayudarle en su recuperación.

Manténgase conectado

El proceso de recuperación es diferente para cada persona, y es posible que las personas necesiten acceder a diferentes tipos de apoyo en diferentes momentos. Mantenerse conectado con su comunidad local le ayudará a comprender lo que está ocurriendo y qué ayudas hay disponibles.

Siga a su municipalidad para obtener información sobre la recuperación local

Visite el sitio web de VicEmergency o llame a la línea directa de VicEmergency para averiguar qué ayudas para la recuperación hay disponibles

Manténgase en contacto con su comunidad local y sus redes de apoyo.



Violencia familiar después de emergencias

Las emergencias pueden generar mucho estrés adicional en las relaciones cercanas y las familias mientras luchan por lidiar con las consecuencias.

Las personas que nunca han sido violentas o controladoras pueden acabar comportándose de maneras que no lo hacían antes, o el comportamiento violento existente puede empezar a aumentar o intensificarse.

Llame al número **Triple Cero 000** si usted o alguien que conoce está en peligro inminente.

Dónde obtener ayuda

Sea cual sea su situación, si usted o alguien que conoce necesita ayuda, hay una amplia gama de servicios de apoyo disponibles en caso de violencia familiar.

La lista completa de servicios está disponible a través del siguiente código QR:



- ☐ Si prefiere obtener ayuda por teléfono, puede llamar a Safe Steps, el centro de respuesta a la violencia familiar de Victoria, que funciona 24 horas al día, 7 días a la semana y ofrece apoyo confidencial en situaciones de crisis, información y alojamiento: 1800 015 188
- ☐ También puede llamar al 1800 RESPECT o visitar 1800RESPECT.org.au para obtener asistencia 24 horas al día, 7 días a la semana.



Para recibir este documento en otro formato, envíe un correo electrónico a Comunicaciones de emergencia del Departamento de Familias, Equidad y Vivienda <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.