

# Qué hacer después de una emergencia

## Descripción general

Los efectos prolongados de emergencias y desastres inesperados no son los mismos para todas las personas. Saber qué hacer después de una emergencia puede ayudar a reducir el estrés y recuperarse con mayor rapidez.

## La recuperación es un proceso

El proceso de recuperación consiste en las acciones que cada uno emprende para reparar y restablecer su vida después de una emergencia o un desastre. El proceso no es sencillo y exige tiempo, flexibilidad y paciencia. Los siguientes son ejemplos para comenzar con el proceso de recuperación:

- Retiro de residuos y escombros
- Ponerse en contacto con su compañía de seguros
- Reemplazar documentos perdidos o dañados
- Buscar una casa nueva
- Obtener apoyo para su salud mental

Averigüe cuáles son los lugares en donde su comunidad publicará información después de un evento de emergencia. Allí podría encontrar información relativa a servicios de apoyo y recuperación que pueden estar a su disposición.

## Comunidad

Tener un sentido de colectividad y un grupo de personas en quienes apoyarse es una parte importante del proceso de recuperación. La investigación ha demostrado que las comunidades con relaciones sólidas se recuperan con mayor rapidez.

## Acérquese a sus vecinos y amigos para descubrir de qué formas pueden apoyarse el uno al otro.

## Retorno

Si tuviera que evacuar, no puede retornar a casa hasta que las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo.

En algunos casos, el retorno puede implicar un regreso breve para inspeccionar daños. Si ha regresado para inspeccionar los daños, tenga en cuenta lo siguiente:

## No ingrese a su casa o propiedad si ocurre lo siguiente:

- Un experto considera que no es seguro entrar.
- alguna parte de la estructura ha colapsado.
- La estructura está fuera de sus cimientos.
- No se apagó el interruptor de energía principal antes de la inundación.

Siempre tome precauciones extremas, especialmente si existen agujeros en el piso, vidrios rotos y residuos peligrosos.

## Su salud mental

Los desastres pueden afectar a las personas de muchas formas. En ocasiones nuestras respuestas emocionales se manifiestan de inmediato y otras veces aparecen días, semanas, meses o incluso años después. Los sentimientos de estrés son normales, pero algunas personas pueden experimentar mayor angustia y es posible que requieran de ayuda.

Esté al tanto de señales de angustia no solo en usted sino también en sus seres queridos. Algunos de los síntomas son:

- Dificultad para dormir
- Arrebatos emocionales
- Ansiedad
- Depresión o problemas físicos inexplicables

Si observa la aparición de alguna de estas señales, asegúrese de hablar de ellas y buscar el consejo de un profesional.

## Preparación financiera

- Hable con un agente de seguros respecto a sus necesidades específicas.
- Elabore una [lista detallada](#) de todas sus pertenencias.
- Conozca los [7 pasos](#) para presentar un reclamo de seguro de vivienda.

La Oficina de Seguros de Canadá está a su disposición para responder cualquier pregunta. Comuníquese con ellos vía correo electrónico a [askibcwest@ibc.ca](mailto:askibcwest@ibc.ca) o por vía telefónica al [1-844-227-5422](tel:1-844-227-5422). Para obtener más información sobre preparación en materia de seguros, visite el sitio web [ibc.ca](http://ibc.ca).

## Recursos útiles

- [Centros de contacto de Alberta Works Centre y Alberta Supports Centre](#)
- [Cómo responder a un desastre o emergencia](#)
- [Recuperación después de un desastre o emergencia](#)
- [Cómo cuidarnos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades](#)
- [Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación](#)
- [Cómo ayudar a los adolescentes a sobrellevar la situación](#)

## La función de su gobierno local

Después de un desastre, su gobierno local se enfocará en actividades que apoyen el desarrollo comunitario, como por ejemplo:

- Realización de evaluaciones de daños y pérdidas
- Restauración de servicios públicos
- Prestación de servicios de apoyo emocional

Su gobierno local también se encarga de desarrollar planes e iniciativas de recuperación, con el apoyo de gobiernos provinciales y federales.

## La función del gobierno provincial

El gobierno de Alberta tiene la responsabilidad de ayudar a la recuperación posterior a un desastre o una emergencia grave. Los siguientes son algunos ejemplos de cómo el gobierno provincial puede brindar ayuda:

- Programas, subsidios e incentivos tributarios en respaldo de la reconstrucción.
- Asistencia financiera a través de programas como el Programa de recuperación de desastres.
- Arreglos para que la representación de seguros esté disponible para los albertanos.
- Trabajo con la comunidad local para brindar asesoría, y coordinación de apoyo provincial.

Para más información sobre recuperación posterior a desastres, visite [alberta.ca](http://alberta.ca). Tenga presente que los programas provinciales nunca están garantizados y no deben considerarse un complemento de los seguros privados.

## Todos estamos juntos en esta tarea

Existe una serie de organizaciones no gubernamentales (ONG) abocadas a ayudar a quienes se ven afectados por un desastre o emergencia. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Limpieza de la comunidad
- Orientación psicológica
- Asistencia con reemplazo de objetos perdidos
- Trámites u otras tareas, según las necesidades.

A la fecha, los socios de las ONG del Consejo de Alberta son los siguientes:

- [Cruz Roja Canadiense](#)
- [Ambulancias St. John](#)
- [Ejército de Salvación](#)
- [Agencia Adventista para el Desarrollo y Recursos Asistenciales](#)
- [Equipo de Respuesta Rápida Billy Graham en Capellanía](#)
- [Respuesta Global Canadiense](#)
- [Servicio Menonita para Desastres](#)
- [Samaritan's Purse Canada](#)
- [Grupo Rubicon Canada](#)
- [World Renew](#)
- [Alberta SPCA](#)

## Para obtener más información

Lea nuestras otras hojas informativas sobre los siguientes temas:

- Información sobre el Programa de recuperación de desastres para propietarios e inquilinos residenciales, organizaciones sin fines de lucro y cooperativas, así como actividades agrícolas
- Antes de una emergencia
- Durante una emergencia

Puede encontrar más información sobre preparación en [Alberta.ca](http://alberta.ca), o comunicándose con el Director de Gestión de Emergencias de su comunidad.