

Reacciones al Trauma

El choque inicial después de un crimen, muerte repentina, accidente u otro trauma es una realidad dolorosa para todas las personas involucradas. Muchas veces, inmediatamente después de un evento impactante u horrible, una persona se puede encontrar en choque y sentirse “congelado/a” o entumecido/a, y puede no recordar cosas sencillas, tales como números de teléfono, o en dónde se encuentra su automóvil. Frecuentemente, la persona puede incluso no creer qué ha sucedido. También es común no tener ningún sentimiento en particular sobre el evento por algún tiempo.

Eventualmente, aun cuando el evento ha terminado, es normal para una persona experimentar fuertes reacciones emocionales o físicas. A veces, estas reacciones surgen inmediatamente después del evento, o alternativamente pueden surgir después de algunas horas o días más tardes. En algunos casos, pueden pasar semanas o meses antes de que las reacciones del estrés sean experimentadas.

Las personas frecuentemente se sienten sorprendidas por la intensidad de las reacciones al trauma, y estas pueden durar más de lo que anticipan. Puede tomar semanas, meses, y en algunos casos, años para ser sobrepasadas. Muchas personas superan este periodo por sí mismas con la ayuda y el apoyo de su familia y amistades. Sin embargo, frecuentemente, la familia y amistades, aun con buenas intenciones, pueden presionar a la persona a “olvidar” lo sucedido. A veces, el evento traumático es tan perturbador o doloroso que puede ser provechoso obtener la ayuda profesional de un consejero/a. Esto no significa locura ni debilidad. Significa que el evento simplemente ha sido muy fuerte para poder ser manejado por una persona por sí mismo/a.

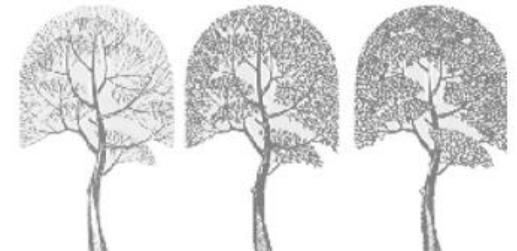
Reacciones Comunes al Trauma

- ... *choque e incredulidad*
- ... *recuerdos indeseados*
- ... *ansiedad o sentimientos de pánico*
- ... *sentido de “estar perdido/a” o “fuera de sí”*
- ... *sentirse a punto de lágrimas muchas veces*
- ... *irritabilidad*
- ... *disturbios del sueño*
- ... *pérdida de apetito*
- ... *depresión*
- ... *dolor de cabeza, náusea, o dolor físico*
- ... *alteraciones en la vida familiar*
- ... *retiro o insociabilidad*
- ... *pérdida de interés en actividades que previamente disfrutaba*
- ... *recuerdos recurrentes, pesadillas recurrentes*
- ... *sentimientos de culpa*
- ... *confusión, dificultad concentrándose*

Reacciones de los/las Niño/as al Trauma

Los/las niño/as pueden reaccionar al trauma con sentimientos de confusión, ira, culpa y temor. Frecuentemente, ello/as retroceden en su nivel de comportamiento; por ejemplo, desear ser un bebé otra vez y mojar la cama. Ellos/as también pueden sentirse irritables, inseguros, y de mal humor. También pueden experimentar dificultades con el sueño y pueden necesitar más atención y consuelo que lo normal. Ellos/as pueden sentir que no tienen seguridad y pueden no entender lo que ha sucedido, lo cual podría causar que se sientan atemorizados y frustrados. No es raro que los/las niño/as tengan pesadillas, las cuales podrían comenzar como pesadillas sobre el evento, pero estas podrían luego ser más generalizadas como sueños con monstruos. Los niño/as comúnmente sienten temor después de experimentar una pérdida traumática de personas y alrededores familiares.

Es provechoso que los/las niño/as hablen sobre sus experiencias, hagan dibujos o demuestren los eventos sucedidos como juego. Ellos/as pueden necesitar hacer esto repetidamente, ya que los/las niño/as entienden solamente pequeñas partes del evento traumático cada vez. Proporcionarle a los/las niño/as abrazos y atención los anima a hablar y expresar sus sentimientos. Esto los ayudará a ellos/as a superar la experiencia de una manera saludable.



Para ayudarse a sí mismo/a, usted puede...

... estructurar su vida tanto como sea posible. Tome pequeñas decisiones diariamente para sentirse más en control.

... evite tomar decisiones de vida importantes durante este periodo difícil. Este momento probablemente no es un buen momento para mudarse, cambiar de trabajos, o añadir más presiones.

... permítase experimentar sentimientos incómodos recurrentes.

... hable sobre sus sentimientos. Haga tiempo para reunirse con un/a amigo/a o miembro de familia que pueda y le apoye.

... haga cosas que le agraden. Esto no “arreglará” nada directamente, pero le ayudará a sentirse mejor por un tiempo.

... coma cosas alimenticias regularmente. Usted puede no tener apetito, pero su cuerpo todavía necesita esta nutrición.

... limite el uso de alcohol y/o drogas. Si usted necesita ayuda para dormir, hable con su médico.

... aumente el ejercicio físico.

... dese el permiso de sentirse mal.

... sepa que no existe ninguna manera “correcta” sobre cómo sentirse.

Ya sean los que sean sus sentimientos, los mismos son reacciones normales y apropiadas ante una situación anormal.

Su Familia y Amistades pueden ayudar. Como amigo/a o familiar, usted puede...

... escuche cuidadosamente y pase tiempo con la persona. Asegúrele que él o ella está seguro/a en este momento, y que sus sentimientos son normales. Dígale que usted se siente apenado/a por lo sucedido.

... evite ofrecer respuestas fáciles o dar consejo.

... ayude con tareas o diligencias específicas. Esto puede ser provechoso, ya que muchas personas se sienten desenfocado/as e incapaces de tomar decisiones.

... evite culpar a la persona o decir que “tuviste suerte que no fue peor.” Es importante dar apoyo durante estos difíciles momentos.

... evite hablar sobre propias experiencias. La persona necesita enfocarse en sí mismo/a durante este periodo.

... mantenga su participación en el proceso de recuperación de la persona. Pregunte cómo puede dar apoyo y ayude a buscar servicios disponibles.

... recuerde que cada persona experimenta el trauma de manera diferente. Comprenda las diferentes maneras en que cada persona trata con el trauma y el diferente ritmo que las personas toman para sanar.

RECURSOS EN LA COMUNIDAD

Boulder County Sheriff's Office

Ayuda de Víctimas.....303-441-3656

Administración.....303-441-3600

Despacho No-Emergencia.....303-441-4444

Erie Police Department.....303-926-2800

Lafayette Police Department.....303-665-5571

Louisville Police Department.....303-666-8634

Nederland Police Department.....303-258-3250

Coroner's Office.....303-441-3535

District Attorney's Office

Víctimas y Testigos.....303-441-3700

Compensación de Víctimas.....303-682-6801

Boulder County Mental Health Partners ...303-443-8500

Colorado Crisis Services

(Emergencias de Salud Mental)844-893-8255
or text TALK to 38255

Colorado Legal Services.....303-449-7575

Grief Support

Cuidado Comunitario TRU303-604-5300

Hospicio Halcyon303-329-0870

Grupo de Apoyo de Sobrevivientes de Suicidio
de Longmont.....970-978-6802

Domestic Violence Safe Houses and Services

Boulder.....303-444-2424

Longmont.....303-772-4422

Rape Crisis Hotline (MESA).....303-443-7300

Boulder County Housing and

Human Services.....303-441-1000

Emergency Family Assistance.....303-442-3042

OUR Center.....303-772-5529

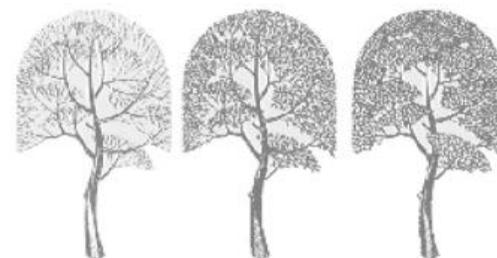
Para más información o ayuda, póngase en contacto con:



Boulder Sheriff's Office
Victim Assistance
303-441-3656

Junio del 2017

RESPUESTAS EMOCIONALES ANTE EL TRAUMA



Ayuda a las Víctimas

Oficina del Sheriff del Condado de Boulder
