

## Lo que Podría ayudar

Aunque las reacciones traumáticas a un evento se pueden esperar, los siguientes consejos podrían ayudar.

- Abstenerse de uso de sustancias excesivas
- Haga ejercicio regularmente
- Mantenga una dieta apropiada
- Descanse regularmente
- Continúe en contacto con compañeros, amigos, familia que lo escuchan solidariamente

Se honesto consigo mismo referente al nivel de estrés y la habilidad/capacidad para enfrentarlo.

## Beneficios de Consejería

Algunos de los beneficios del buscar ayuda de algún consejero son:

- Revisar/revivir el incidente y procesarlo puede ayudar a clarificar lo que realmente sucedió.
- Decisiones judiciales y legales pueden ser discutidas como parte de la sanación y resolución.
- El Asesoramiento puede ayudar para desarrollar habilidades y estrategias que permitan continuación en la escuela, trabajo o en las relaciones.

Estableciendo un grupo de apoyo puede disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que normalmente resultan de una experiencia traumática. Usted puede utilizar la experiencia traumática como una oportunidad de construir y practicar la firmeza, y la seguridad en sí mismo, e inclusive su habilidad de sus instintos.

## Who can help?

La Unidad De Servicios Para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis puede proporcionar asistencia con información sobre el estado del caso, los derechos de las víctimas de delitos, compensación para víctimas del crimen, como navegar el sistema de Justicia Penal y referencias a profesionales o organizaciones que le pueden proporcionar ayuda de acuerdo a sus necesidades específicas.



## Resources

### 2-1-1 Texas

2-1-1 or 1-877-541-7905

[www.211texas.org](http://www.211texas.org)

### Office for Victims of Crime

1-800-851-3420

[www.ovc.gov](http://www.ovc.gov)

## Adults and Trauma Adultos y Trauma

### Victim Services Unit

5555 Airport Blvd

Austin, TX 78751

512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748

Austin, TX 78767

Un Trauma ocurre cuando un evento es muchísimo más temeroso y amenazante de lo normal. La fuente del trauma puede ser cualquier evento inesperado-posiblemente uno que sea violento. Es muy importante que recordemos que un evento traumático puede tener variedad de reacciones.

## Reacciones Físicas

Las reacciones a corto plazo incluyen:

- Vómito
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Falta de energía
- Pérdida o Subida de peso
- La hiperventilación
- Cambios en sus patrones de sueño o alimentación
- Pulso rápido

## Reacciones Emocionales

Respuestas emocionales más comunes pueden incluir:

- Vergüenza
- Sentimiento de culpa
- Pensamientos intrusivos (mente divagada, recuerdos del evento, o sensación de revivir el evento)
- Pesadillas
- Evitar los lugares/actividades/gente que le recuerde el evento traumático.
- Cambios de humor (miedo repentino sin ser provocado, enojo llanto, irritabilidad, vértigo).
- Mala concentración
- Lapsos de pérdida de la memoria
- Dificultad para demostrar sus emociones
- Inhabilidad/Incapacidad de poder recordar los eventos del trauma
- Falta de interés en actividades previamente valoradas
- Respuesta exagerada de sobresalto

## Reacciones Comunes

Los siguientes factores afectarán a su capacidad para enfrentarse con éxito a un evento traumático:

- **Su percepción del tipo y la gravedad del evento que alteró su vida.**

Cómo se pone el evento traumático en perspectiva es importante. En un intento de dar sentido a lo que sucedió, es importante que no se culpe. También es importante entender que las fuertes reacciones emocionales son comunes después de un evento traumático. Los sentimientos pueden ser nuevos y de temerosos, pero no va a durar. Sin embargo, eso no quiere decir que no habrá altibajos en el camino hacia la recuperación. El tiempo sanará, hay una luz al final del túnel.

- **Su disposición para hablar sobre el evento:**

Es importante que usted esté dispuesto a hablar sobre el evento con los demás. La comunicación abierta ayudará en su recuperación. Sólo usted puede decidir con quién va a hablar, cuando va a hablar con esa persona, y la cantidad de detalles que le proporcionara.

- **Su habilidad para manejar los estresores cotidianos:**

La cantidad de estrés con cual pueda lidiar puede afectar su recuperación de un trauma. Una cantidad saludable de estrés en nuestra vida nos ayuda a aprender y crear habilidades de afrontamiento. El grado en que cualquier situación de estrés afecta su funcionamiento diario depende de: 1) la naturaleza del estresante y 2) los recursos personales y externos, es decir, tener una personalidad optimista o un sistema de apoyo fuerte.

Recuerde, un evento traumático puede producir molestias tales como trastornos del sueño, cambios en el apetito, así como dificultad para concentrarse. Estas respuestas probablemente disminuirán con el tiempo. Sin embargo, si las reacciones son especialmente duraderas o preocupantes, es posible que necesite consultar con un profesional de ayuda para obtener asistencia.

## Consejos para la Recuperación

- **Manténgase en contacto con sus amigos y familiares.**

Algunas veces tendemos alejarnos de los demás. A menudo amigos o familiares no saben que decir -Ellos dirán algo o simplemente no dirán nada con lo que la víctima reaccionará negativamente. Pensarás que tus amigos te han abandonado. Tu puedes ayudar diciéndoles que es lo que necesitas de ellos-“No me siento cómodo con el contacto físico ahorita”. Realmente aprecio cuando tomas de mi mano sin hacerme tantas preguntas.” Quiero que me hables todos los días para preguntarme como estoy.”

- **Volver tu rutina regular.**

Cuando un evento traumático pasa, la percepción inicial es que todo es peligroso y fuera de control y que él o ella no están seguros. Aunque estos sentimientos son comprensibles, pudieron haber sido distorsionados por la intensidad o la naturaleza del evento que se llevó a cabo. Regresando a tu rutina normal te ayudará a lidiar con esos “fuera de control” sentimientos. Si tú puedes mantener por lo menos parte tu rutina podrás empezar a lidiar con esos sentimientos-poco a poco- haciendo a trabajar, de compras, manejando, comiendo, estando con la familia, haciendo ejercicios- Una nueva y saludable percepción de la vida empieza a desarrollarse. Te empiezas a dar cuenta que no todo el mundo es peligroso. Con estos pequeños logros, gradualmente recuperarás la confianza en ti mismo y comenzarás a recuperar tu estabilidad.

- **Encuentra algunas “cosas normales” que hacer.**

Es posible que tú no quieras participar o relacionarte en actividades complicadas como tomar, tener una cita o tener sexo. Sin embargo participando en actividades más simples como ir de compras. Ir al centro comercial, salir a comer con los amigos, ir a la iglesia o al cine ayudará a reforzar una percepción más real del mundo. Es posible que necesites de un amigo(a) que actúe como tu coordinador social por unas semanas para sugerir o iniciar algunas actividades seguras y casuales.