



PASOS QUE LAS FAMILIAS PUEDEN TOMAR PARA HACER FRENTE A LA TRAUMA

Cuando eventos traumáticos ocurren, es normal sentir emociones y pensamientos desagradables así como también el poderse comportar de manera inusual. Debajo aparecen ideas para lidiar con estos síntomas:

- Eventos traumáticos pueden causar mucho estrés. Pueden llevar a no poder pensar con claridad. Intenta respirar profundamente y exhala lentamente. Esto le ayudará a pensar más claramente y ayudar a las personas a su alrededor.
- Asegure a los niños pequeños que ellos están seguros. Dígalos en palabras sencillas que algunas cosas malas suceden en la comunidad y en el mundo, pero que ellos están seguros ahora mismo.
- Conteste las preguntas en maneras sencillas y honestas si se las hacen; no ofrezca mucha información. Está bien decirles que usted no lo sabe.
- Guarde a los niños pequeños (menores de los 8 años) de imágenes gráficas de la violencia. En cuanto a los niños más grandes, monitoree su exposición a imágenes gráficas. Estos son fuentes de estrés. Imaginarse las experiencias de las víctimas son fuentes de estrés también.
- Para niños pequeños, intente mantener las rutinas normales de la casa, como cuentos para antes de dormir y horas regulares para las comidas, además de otras actividades.
- Deles a los niños más grandes y jóvenes unas oportunidades para expresar sus reacciones al evento traumático, animándoles a hablar sobre sus emociones, por qué creen que tales hechos han sucedido, y lo que piensan que se debe de hacer luego.
- Evite especular más allá de los hechos hacia implicaciones más aterradoras. Reconozca las emociones de enojo o el deseo de represalia, pero no los anime. El expresar mucho enojo suele enojar más a la gente.
- Hablando sobre lo que pasó y tus sentimientos puede ayudar. Tomando un descanso de hablar y enfocando en otras cosas puede esta bien y útil.
- Intente mantener su perspectiva. Es importante recordar que a pesar del horror de estos hechos, la gente de la comunidad ha aprendido a vivir vidas significativas y generalmente seguras aún con la amenaza de la violencia. Resalte los esfuerzos que se han hecho para ayudar a la comunidad a estar más segura.

- Las personas manejan crisis en maneras distintas. Intente aceptar a otros por su estilo personal de hacer frente. No presione a los familiares a tratar el trauma o por hablarlo o por seguir adelante. Ambos métodos pueden funcionar. Sin embargo, la mayoría lo encuentra útil hablarlo con otras personas.
 - Manténgase en contacto con los amigos y familiares. Casi siempre esto sirve de consuelo a la gente.
 - Eventos grandes y traumáticos pueden traer memorias de trauma personal del pasado. Esté consciente que esto pueda suceder y, si es necesario, busque ayuda profesional.
 - Si usted siente necesidad de estar con miembros de su comunidad a un nivel más amplio, contacte a las organizaciones comunitarias locales. Muchas de ellas tendrán eventos organizados especialmente o tendrán quién le ayuda con remisiones.
 - Muchas personas quieren ayudar. Si las reacciones le son apabullantes, busque ayuda profesional.
-