



CONSEJOS PARA CUIDARSE A UNO MISMO DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

El mantenimiento de la conciencia y la sensibilidad a posibles reacciones traumáticas primarias y secundarias, incluyendo fatiga de la compasión, es fundamental en este momento. Como ustedes saben, estas reacciones pueden incluir irritabilidad, tristeza, llanto, ansiedad, hipervigilancia, la desesperanza, y trastornos del sueño.

Es importante recordar que estas y otras reacciones de duelo son normales, apropiadas y saludables para este tipo de tragedia. Haciendo caso omiso y la supresión de las reacciones emocionales pueden contribuir a reacciones traumáticas tardías y empeorar la situación.

El cuidado personal y un fuerte apoyo social es esencial para restablecer el equilibrio. Algunas estrategias de autocuidado son:

- Práctica de ejercicios de respiración
- Reducir al mínimo la exposición excesiva a los medios de comunicación
- Tomar descansos regulares
- Comer alimentos saludables y todas las comidas
- Obtener cantidades adecuadas de sueño
- Participar en el ejercicio físico
- Continuar participando en actividades recreativas
- Participar en las actividades culturales significativas, incluyendo las comunidades espirituales

Compartir nuestras reacciones, pensamientos y emociones puede ser útiles para algunas personas, pero otras pueden no querer compartir, sobre todo en un ambiente de grupo. Es importante darle a la gente el permiso para no compartir si no desean, ya que esto puede volver a activar reacciones traumáticas. Por favor anime a la gente a ser sensible a otros y hablar en privado, ya que no todo el mundo va a querer escuchar estas conversaciones.

Parte de este proceso incluye también alentar al personal para centrarse en las experiencias personales y los hechos establecidos. Minimizar los rumores ayudarán a prevenir la escalada de las reacciones de miedo y trauma.

Si desea ayuda adicional, puede llamar a la línea de crisis de salud mental, al 1800-222-9691 .

Otros recursos

Línea Directa de la Comunidad para consejería de crisis / dolor: los consejeros de Asuntos de los **Veteranos** se llevará a llamadas desde el condado de empleados, familiares y / o miembros de la comunidad: (909) 801-5762 (de lunes a viernes, de 8:00 am a 8:00 pm y Sábado 8:00 am 4:30 pm.)

Cómo manejar el estrés: En este enlace se puede encontrar un documento con consejos sobre cómo manejar el estrés después de un evento traumático:

<http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA13-4776/SMA13-4776.pdf>

SAMHSA Socorro Desastres Línea de Ayuda: La SAMHSA Socorro Desastres Línea de Ayuda está disponible para ayudar y para cualquier malestar que usted o alguien que usted quiere pueden estar sintiendo relacionada con cualquier desastre, incluida la violencia. Llame 1-800-985-5990 o texto al 66746.

Lidiando con un acto de terrorismo: Este manual del Departamento de Justicia contiene información para ayudar a las personas a entender las reacciones a un acto de terrorismo o de la violencia masiva. https://www.fbi.gov/stats-services/victim_assistance/cope_terror