



**H.E.R.O.**<sup>®</sup>  
HIDE. ESCAPE. RUN. OVERCOME.

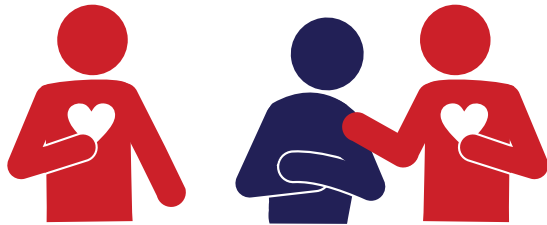


© 2019 Safe Kids Inc.

## Ayudar a un ser querido a recuperarse del trauma



Muchos sobrevivientes de violencia sufren ansiedad, depresión y lesiones por EPT (estrés postraumático). Si no se tratan, estas manifestaciones variables (pero relacionadas) de angustia psicológica pueden volverse abrumadoras y provocar sentimientos de desesperanza, pérdida de control, abuso de sustancias y, en casos extremos, suicidio. Al implementar las siguientes estrategias, puede ayudar a un sobreviviente a superar los efectos del estrés traumático:



### Prestar ayuda

A veces, una persona afectada por un trauma simplemente necesita estar con otra persona. Sea paciente y amable. La recuperación del trauma no es un proceso lineal y hay altibajos. Comprenda que algunos días pueden ser mejores que otros.

### Obtener permiso

Siempre debe pedir permiso a un sobreviviente antes de alentarlos a hablar sobre un evento traumático u ofrecerle consejos. Del mismo modo, solicite permiso antes de comparar sus experiencias con las suyas.



### Estigma de minimización

Clínicamente, los síndromes de estrés postraumático se denominan "trastorno", la "T" en "TEPT". Y aunque esta palabrería puede ser efectiva para los médicos, puede ser extremadamente perjudicial para los pacientes. Al clasificar algo como un "trastorno", les estamos diciendo a los pacientes que hay algo inherentemente y permanentemente mal con ellos. Las lesiones psicológicas son solo eso: lesiones. Para la gran mayoría de los pacientes, pueden sanar con el tratamiento adecuado y nunca deben considerarse una característica definitoria.

### Obtener ayuda

Aunque algunos casos de estrés traumático pueden ser peores que otros, los sobrevivientes siempre deben buscar ayuda clínica profesional. Si no se trata, los síntomas del estrés postraumático pueden convertirse en una enfermedad mental y conducir al suicidio.

Las terapias como la TCC (terapia cognitiva conductual) pueden ayudar a los sobrevivientes a sobrellevar sus síntomas y aprender a adoptar procesos de pensamiento positivo. Se ha encontrado que otras terapias, como EMDR, ayudan a la recuperación. Además, los sobrevivientes pueden beneficiarse con medicamentos que pueden ayudar a mejorar algunos de los síntomas fisiológicos que acompañan al estrés traumático. Tómese el tiempo para buscar terapeutas y clínicos informados sobre el trauma con experiencia en el tratamiento del estrés traumático y sus efectos en el cerebro.



[www.SafeKidsInc.com](http://www.SafeKidsInc.com)  
[Info@SafeKidsInc.com](mailto:Info@SafeKidsInc.com)  
(877) 344-HERO



[www.LEADnow.org](http://www.LEADnow.org)  
[Info@LEADnow.org](mailto:Info@LEADnow.org)  
(508) 717-1243



## Ayudar a un ser querido a recuperarse del trauma

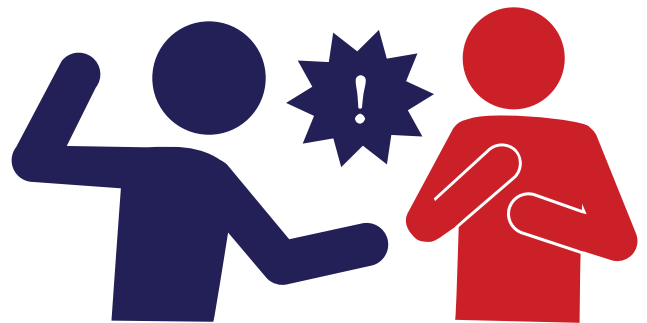


### Avoid clichés

Decirle a alguien que "simplemente lo supere" o "ponga una cara feliz" a menudo le hará sentir peor e invalidará su dolor. Los sobrevivientes no están simplemente de mal humor: están experimentando una oleada fisiológica de químicos de "supervivencia" en un proceso cíclico contraproducente. En lugar de dar consejos triviales, escuche pacientemente y no descarte los problemas que atraviesan.

### Ser paciente

Los sobrevivientes a menudo repetirán detalles de un incidente traumático una y otra vez. Es importante escuchar y no decirles que "sigan adelante" o "dejen de vivir en el pasado". Además, comprenda que los sobrevivientes pueden exhibir un enojo inusual que a menudo se dirige a amigos y familiares. Recuerde, todos los comportamientos son la manifestación de los sentimientos. Practique la "curiosidad radical" observando comportamientos pasados e intente comprender los sentimientos que los motivan.



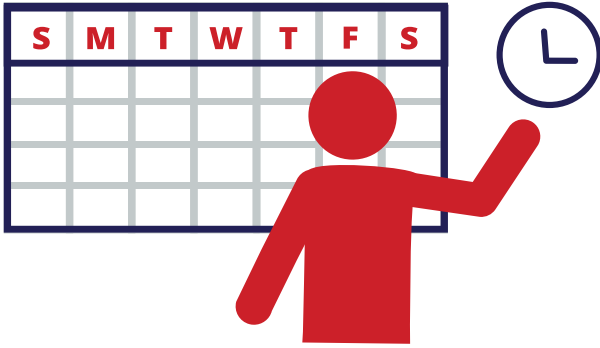
### Ser consciente

Los sobrevivientes pueden experimentar flashbacks provocados por imágenes, olores, sonidos o algún tipo de disparador interno (como hambre o sed). Intente comprender los desencadenantes y ayude a su ser querido a evitarlos. Durante un flashback, su ser querido puede desconectarse de la realidad y experimentar un pánico intenso. A menudo, pueden ocurrir flashbacks y episodios de pánico durante el sueño. Brinde una presencia calmante y una sensación de tranquilidad explicando que no están en peligro y que el miedo pasará. La terapia de TCC es fundamental para ayudar a los sobrevivientes a comprender el pánico y los recuerdos y cómo desactivar estos tipos de angustia psicológica aguda. Además, las técnicas de atención plena y los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a aliviar los ataques de pánico. Los olores fuertes (como menta o cítricos) también pueden ayudar a un sobreviviente a volver a la realidad.

### Mostrar amor

Las personas experimentan afecto de diferentes maneras. Si un sobreviviente disfruta de largas caminatas, haga un esfuerzo para acompañarlo. Si les encanta cocinar, hagan una comida juntos. Conozca las actividades y gestos favoritos de sus seres queridos y haga todo lo posible para que se sientan apreciados y comprendidos.





## Fomentar la rutina

Al ayudar a un sobreviviente a volver a la rutina, puede ayudarlo a volver a aclimatarse a una sensación de normalidad. Los horarios proporcionan a adultos y niños una sensación de control sobre su entorno externo. Intente atenerse a la estructura y evite grandes cambios sin previo aviso. A menudo, salir de casa puede ser un gran desafío para una víctima de trauma. Anímelos a dar pequeños pasos hacia un estado normal todos los días. Y ¡recuerde, sea paciente! Algunos días serán peores que otros, y eso está bien.

## Crear una conexión

Los sobrevivientes a menudo se sienten incomprendidos y solos y comienzan a retirarse o alejarse de las actividades normales, amigos y familiares. Anímelos a encontrar un grupo con el que puedan identificarse. Esto puede tomar la forma de una liga deportiva, un grupo de la iglesia o una reunión de sobrevivientes con ideas afines. Algunos pueden preferir hablar con otros sobre sus desafíos, mientras que otros no. Cada persona es diferente y procesa el trauma a su manera.



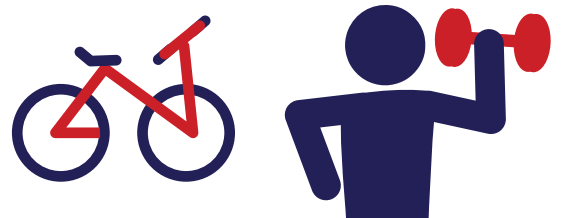
## Evitar la negatividad

Evite los grupos de chat en línea o sitios web que fomenten la autolesión y/o aboguen por mecanismos negativos de afrontamiento. Los jóvenes son particularmente vulnerables a las influencias dañinas en línea, ¡asegúrese de monitorear de cerca sus actividades en Internet!



## Ser saludable

Aliente a los sobrevivientes a comer sano, hacer ejercicio regularmente y evitar el alcohol y las drogas. El ejercicio físico puede ayudar a un sobreviviente a quemar el exceso de adrenalina y crear una mentalidad positiva y de búsqueda de objetivos.



## No renunciar

La recuperación de un incidente traumático puede llevar días, meses o años. Nuevamente, la recuperación no es un proceso lineal y puede parecer dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás. Esto es de esperarse: mantenga el rumbo y asegúrese de controlar su propio estrés de manera saludable.

