REACCIONES AL TRAUMA POR PARTE DE LAS VICTIMAS Y LOS TESTIGOS

COVA
COLORADO ORGANIZATION *for* VICTIM ASSISTANCE
building solutions. leading change.

Cuando un individuo es testigo o víctima de violencia, ellos experimentan los síntomas del trauma. Con el tiempo y a manera que la gente trata de superar sus sentimientos, se aprende a superar el trauma y una vez más les es posible enfocarse en sus vidas e intereses. Si una víctima o un testigo necesita más de lo que les es posible a ustedes proveer, busquen ayuda profesional.

Las siguientes son reacciones que se pueden esperar con respecto al trauma. Los individuos pueden experimentar diferentes reacciones a diferentes tiempos. Recuerden, la mayoría de esas reacciones pueden disminuir con el tiempo y son completamente <u>NORMALES</u>.

- **Conmoción, incredulidad, entumecimiento**
- **Ansiedad, sentimientos de pánico, estar en constante vigilancia, responder con un sobresalto exagerado**
- **Tener pensamientos indeseables o sentirse como un intruso con su persona misma, recordar las escenas, o tener recuerdos desagradables del evento**
- **Pérdida del sentido de seguridad y confianza**
- **Sentirse aislado o apartado de los demás**
- **Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba hacer**
- **Retirarse o apartarse de la familia o de los amigos**
- **Aferrarse a la familia o a los amigos**
- **Enojo, irritabilidad, andar discutiendo o alegando**
- **Se culpan a sí mismos por la tragedia ("Si tan solo yo hubiera...")**
- **Pesadillas, dificultad para dormir o mantenerse dormido, dormir más de lo normal**
- **Cambios en apetito**
- **Sentir que sus emociones están fuera de control ("Nunca voy a poder parar de llorar")**
- **Regresión: comportamientos que se vieron a una edad más temprana, por ejemplo dormirse con las luces prendidas**
- **Dificultad para concentrarse**
- **Una tristeza profunda o depression**
- **Quejarse de problemas físicos tales como dolores de cabeza, de estómago, tension muscular, nauseas**

90 Galapago Street
Denver, Colorado 80223
phone: 303 861 1160
toll free: 800 261 2682
fax: 303 861 1265
www.ColoradoCrimeVictims.org

AYUDANDO A NIÑOS Y A ADOLESCENTES A VIVIR Y ENFRENTAR EL TRAUMA

COVA
COLORADO ORGANIZATION *for* VICTIM ASSISTANCE
building solutions. leading change.

1. Sean directos, simples, honestos y oportunos. Expliquen verdaderamente lo que pasó.

2. Escuchen lo que dicen que sienten o lo que les pregunta el niño o el adolescente. Entonces respondan de acuerdo a las necesidades del niño o adolescente y de acuerdo a su capacidad.

3. Animen al niño o al adolescente a expresar sus sentimientos de una manera abierta. Llorar es normal y de ayuda. Así también son normales los sentimientos de coraje o ira.

4. Acepten las emociones y reacciones que expresa el niño o adolescente. No les digan como deberían o como no deberían de sentirse.

5. Compartan sus sentimientos con el niño o el adolescente. Permítanle que los consuelen ellos a ustedes.

6. Ofrezcan afecto, su presencia física y cariño.

7. Sean pacientes, Sepan que los niños o adolescentes necesitan oir y/o decir "la historia" y hacer las mismas preguntas una y otra vez.

8. Asegúrenle al niño o adolescente que la pérdida no es contagiosa, que la muerte de una persona no significa que otro ser amado morirá también o será lastimado.

9. Mantengan el orden, la estabilidad y la seguridad en la vida del niño o adolescente.

10. Sigan sus propios consejos. Cuídense a sí mismos. Si ustedes no están bien, el niño o adolescente no puede estar bien.

11. Muchos consejeros o psicólogos pueden ayudar a enfrentar y superar los sentimientos.

90 Galapago Street
Denver, Colorado 80223
phone: 303 861 1160
toll free: 800 261 2682
fax: 303 861 1265
www.ColoradoCrimeVictims.org

CONSEJOS PARA ESTUDIANTES

COVA
COLORADO ORGANIZATION *for* VICTIM ASSISTANCE
building solutions. leading change.

Han pasado por algo muy inesperado, violento y temeroso. Otros estudiantes están sintiendo lo que están sintiendo ustedes. ¡Todo lo que están sintiendo ahora mismo es NORMAL! Con el tiempo, sus sentimientos se calmarán y llegarán a sentirse mejor. Aquí hay alguna información que les ayudará.

1. No tengan miedo de sus sentimientos. Si sienten que quieren llorar, háganlo. Llorar les ayudará a sentirse mejor porque libera la tensión.

2. Cada quien enfrenta sentimientos diferentes en diferentes tiempos. Acepten sus propios sentimientos y los de otras personas.

3. Si se sienten muy tristes o muy enojados, o si se sienten como entumidos, hablen al respecto con un amigo, un maestro, con uno de sus padres o con un consejero.

4. Si están asustados, nerviosos o desconcertados, no se preocupen --- es normal.

5. Pueden tener pesadillas o pensar mucho en cosas malas. Traten de hablar de eso con alguien. Otras maneras en las que pueden superar sus sentimientos es escribiendo, dibujando, tocando música, escalar, correr, o pasear en bicicleta.

6. Los adultos que les rodean también sienten mucho lo que pasó. Sean pacientes, ellos están haciendo lo mejor que pueden.

7. Si están demasiado alterados o de mal humor, sepan que eso pasará y llegarán a sentirse mejor.

8. No se presionen a sí mismos o a otros "a que se sientan mejor y se olviden de eso". Cada quien sana y supera las cosas a su propia manera. Se lleva tiempo.

9. No tengan miedo de pedir ayuda. Si sienten que necesitan ayuda con sus sentimientos, pídanle a sus padres o maestros que les hagan una cita para recibir la ayuda de un consejero o psicólogo.

10. Cuando sientan que están listos, intenten regresar a hacer algunas de las actividades que disfrutaban hacer antes.

90 Galapago Street
Denver, Colorado 80223
phone: 303 861 1160
toll free: 800 261 2682
fax: 303 861 1265
www.ColoradoCrimeVictims.org

COVA
COLORADO ORGANIZATION for VICTIM ASSISTANCE
building solutions. leading change.

CONSEJOS PARA LOS MAESTROS, EL PERSONAL, Y OTRAS PERSONAS DE APOYO

1. Asegúrense de estar calmados y listos para hablar antes de esperar que los estudiantes lo hagan. Respiren profundo. Utilicen a las personas que les rodean o el sistema de apoyo disponible. Si están en estado de crisis, no pueden ser efectivos o ayudar con nada.

2. Aprendan los síntomas del trauma y permitan a los estudiantes saber que lo que están sintiendo y experimentando es NORMAL que ocurrirá con menos frecuencia y que será menos doloroso con el tiempo. Háganles saber que cada quien reacciona de una manera diferente, a su propio tiempo, y que todos los sentimientos son aceptables. Háganles saber que está bien que busquen ayuda o que vean y hablen con un consejero.

3. Anímenlos a platicar acerca de lo ocurrido. Eso le permite a los estudiantes expresar algunas de las emociones. El hablar al respecto ayuda a eliminar rumores e información mal entendida.

4. Recomienden y animen el uso de los sistemas o grupos de apoyo. Los grupos se convierten en una parte vital para restablecer el sentido de seguridad y de ser aceptados.

5. No esperen que los estudiantes "sean valientes o que se olviden de lo ocurrido". La aflicción y la recuperación son procesos que no se pueden precipitar.

6. Recuerden que una de las memorias o contrastes del trauma es tener dificultad para concentrarse y para procesar información. No esperen que los estudiantes tengan un desempeño normal en las semanas siguientes después del evento que causó el trauma.

7. Animen maneras alternativas de expresar sus sentimientos. Sugieran la escritura en diarios personales, la pintura, la música, el baile, etc. Muchos estudiantes no se pueden expresar de manera verbal.

8. Si un estudiante exhibe síntomas exagerados o molestos, sugieran la ayuda de un consejero o psicólogo.

90 Galapago Street
Denver, Colorado 80223
phone: 303 861 1160
toll free: 800 261 2682
fax: 303 861 1265
www.ColoradoCrimeVictims.org

CONSEJOS PARA PADRES Y MIEMBROS DE LA FAMILIA

COVA
COLORADO ORGANIZATION *for* VICTIM ASSISTANCE
building solutions. leading change.

1. Animen la plática acerca de los eventos traumáticos. Asegúrense de que USTEDES estén calmados y listos para hablar antes de esperar que lo haga el niño o eladolescente. Respiren profundo. Hablen con las personas que los rodean o con las organizaciones dentro del sistema de apoyo. Si están pasando por una crisis, no pueden ser efectivos.

2. Aprendan los síntomas del trauma y háganle saber a su niño o adolescente que lo que están experimentando es normal y de esperarse. Díganles y demuéstrenles que los aman y los valoran. Sean pacientes.

3. Perturbaciones a la hora de dormir es uno de los síntomas más comunes. Las pesadillas, dificultad para dormir o para permanecer dormidos y un sueño difícil de conciliar son reacciones normales.

4. Un niño o adolescente puede experimentar síntomas de regresión. Si regresan a tener comportamientos que tenían a una edad más temprana, permítanles que lo hagan. Eso pasará con el tiempo. Algunos ejemplos son: Dormirse con las luces prendidas, querer que los carguen o los abracen, chuparse el dedo, orinarse en la cama.

5. Hablen con su hijo(a) o adolescente y ESCUCHEN lo que dice. Acépten y apoyen sus sentimientos sin importar cuales sean. No intenten conevencerlos de que no se sientan mal o de que se hagan como si no sintieran nada. Háganles saber que todo lo que sienten es normal.

6. Anímenlos a pasar tiempo con sus amigos y a hacer uso de los sistemas de apoyo que les rodean.

7. La pérdida de concentración y aprovechamiento es un síntoma de trauma. No esperen que su hijo(a) o adolescente se desempeñe a su nivel normal por un tiempo mientras se resupera.

8. Muchos consejeros o psicólogos pueden ayudarles durante esos tiempos difíciles.

90 Galapago Street
Denver, Colorado 80223
phone: 303 861 1160
toll free: 800 261 2682
fax: 303 861 1265
www.ColoradoCrimeVictims.org