Maneras Positivas de Lidiar Con Experiencias Traumáticas

El síndrome del ESTRES POST-TRAUMATICO es una serie de síntomas que se produce luego de un evento sumamente traumático como el reciente ataque terrorista.

SINTOMAS

- Tristeza y desesperación
- Trastornos en el sueño y el apetito
- Irritabilidad, enojo, rabia
- Sentimientos de sobresalto e inquietud
- Cansancio y falta de energía
- Sentimientos de impotencia
- Falta de concentración
- Ansiedad y sentimientos de inseguridad
- Síntomas físicos como dolor de estómago o de cabeza
- Adormecimiento
- Recuerdos, pensamientos o imágenes perturbadoras del evento

¿QUE PUEDE USTED HACER SI EXPERIMENTA ALGUNO DE ESTOS SINTOMAS?

- **Comparta sus reacciones con una persona de confianza.** Hablar facilita la recuperación y regreso a la normalidad.
- **Imponga límites a las imágenes violentas.** Apague de vez en cuando tanto el radio como el televisor.
- **Reconozca el valor de las lágrimas.** Llorar es natural no sólo para los niños y las mujeres, sino también para los hombres.
- **Respete la diversidad de reacciones al trauma.** Su forma de lidiar con el trauma no es la única.
- **Busque alivio en su vida espiritual.** Acuda a servicios religiosos o reúnase con sus hermanos espirituales.
- **Manténgase activo.** Haga ejercicio, relájese, medite.
- **Coma bien.** Procure que su dieta sea saludable y nutritiva.
- **Distráigase.** Pase tiempo con familiares y amigos.
- **Busque ayuda profesional si es necesario.**

Recopilado de "Traumatic Stress Reactions In Us" de Joan A. Turkus, Md y "Trauma Recovery Tips"de America's Leading Crime Victim Assistance Organization, September 2001.

Para más información o ayuda profesional contacte nuestro programa llamando a los números que aparecen abajo

Programa de Asistencia a Víctimas y Asalto Sexual
Departamento de Salud y Servicios Humanos
1301 Piccard Drive, Suite 4100
Rockville, Maryland 20850
240-777-1355
240-777-1347 (TDD)
240-777-1329 (FAX)
www.montgomerycountymd.gov/vasap

Cómo Manejar El Impacto Del Terrorismo Sobre Sus Hijos

Todo el mundo ha sido afectado de una u otra manera por los recientes ataques terroristas. Los niños en especial son muy vulnerables a experiencias traumáticas como ésta. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias a los padres preocupados por las reacciones de sus hijos.

MANTENGA LA CALMA.
Los niños tienden a copiar la conducta de los adultos a su alrededor. Está bien compartir y propiciar la expresión de tristeza y temor. Sin embargo, no muestre delante de los niños emociones más intensas tales como horror, pánico o profunda cólera.

SEA HONESTO Y DE INFORMACION APROPRIADA PARA LA EDAD DE SU HIJO.
Escuche atentamente a las preguntas de sus hijos y responda con la verdad. No dé más información de la necesaria. Si no sabe la respuesta a alguna pregunta simplemente conteste: "No sé, pero podemos averiguar."

ASEGURELE A SU HIJO QUE USTED ESTA ALLI PARA PROTEGERLE.
No le diga que todo ya pasó y que ningún otro desastre va afectar a su familia pues los niños saben que eso no es cierto. Mejor dígale algo así como: "La situación se ha calmado por ahora pero si sucede algo más yo siempre voy a tratar de estar contigo para protegerte" o "Hay muchas personas en este país y otras partes del mundo trabajando duro para evitar que vuelvan a ocurrir tragedias como ésta."

LIMITE O ELIMINE LA EXPOSICIÓN A IMÁGENES DEL DESASTRE, ESPECIALMENTE A TRAVES DE LA TELEVISIÓN.
Estas imágenes pueden serles aterradoras y pueden aumentar sus temores e inseguridad.

PROMUEVA LA EXPRESION DE LAS EMOCIONES A TRAVES DEL JUEGO Y EL DIBUJO.
No se sorprenda si ve a su hijo jugando con camiones de bomberos, escuadrones de rescate, bombardeo y explosiones de edificios. Juegue con ellos si es posible y aproveche ese momento para hablar de sus emociones y enfatizar en su seguridad y protección.

ENCUENTRE ALGUNA MANERA EN LA QUE SU HIJO PUEDA AYUDAR O HACER ALGUNA CONTRIBUCION.
Algunas ideas: recolectar y donar dinero a alguna organización que esté ayudando a las víctimas del desastre; hacer un dibujo o escribir una carta a algún conocido que ha sido afectado directamente por esta tragedia.

RECUERDELE A SU HIJO QUE USTED NO TOLERARA EXPRESIONES AGRESIVAS O VIOLENTAS EN CONTRA DE PERSONAS DE DIFERENTE RAZA, CULTURA, RELIGION O PAIS.
Este tipo de conducta lo que hace es promover más violencia y agravar el conflicto.

Programa de Asistencia a Víctimas y Asalto Sexual
Departamento de Salud y Servicios Humanos
1301 Piccard Drive, Suite 4100
Rockville, Maryland 20850
240-777-1355
240-777-1347 (TDD)
240-777-1329 (FAX)
www.montgomerycountymd.gov/vasap