

Reconociendo **TRAUMA**

¿Qué es trauma?

El trauma es una experiencia profundamente angustiante o perturbadora que puede abrumar la capacidad de un individuo para luchar a través de la situación.

Los eventos potencialmente traumáticos pueden incluir:

- Abuso (físico, sexual o emocional)
- Efectos de la pobreza (falta de vivienda, inseguridad alimentaria)
- Separación de un ser querido
- Negligencia
- Testigos de violencia doméstica/abuso
- Zona de guerra o experiencia de refugiado
- Desastres naturales o causados por el hombre

EFECTOS DEL TRAUMA:

El trauma puede afectar a individuos... de las siguientes maneras:

Cuerpos	Incapacidad para controlar la respuesta física al estrés • enfermedad crónica
Cerebros (pensamiento)	Distracción • dificultad para aprender • deterioro de la memoria
Emociones (sentimientos / reacciones)	Baja autoestima • malos apegos • ansiedad • depresión • reacciones inesperadas / exageraciones
Comportamiento	Evitación de personas / lugares / situaciones • dificultad a dormir • abuso de sustancias • lucha / agresión • aislamiento

Cómo ayudar a los sobrevivientes de trauma:

- Ayudar a identificar los desencadenantes del trauma
- Ayudarles a aprender habilidades de autorregulación
- Estar física y emocionalmente disponible
- Escuchar al individuo
- Ayudar a identificar las habilidades de afrontamiento
- Permitir que el superviviente sienta control
- Crear un sentido de seguridad y estabilidad
- Alentar tratamiento cuando sea necesario



Ser padres de familia puede ser difícil
¡Pedir ayuda puede ser fácil!

Para obtener más información visite scanva.org/esp