

RED DE RESPUESTA DE SANACIÓN EN LA COMUNIDAD

Equipo de Respuesta para la Sanación en Boston

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Bowdoin-Geneva

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Codman Square

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de NeighborHealth/East Boston

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Greater Nubian Square, también
conocido como Equipo Roxbury

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Grove Hall

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Humboldt/Academy

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Jamaica Plain

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Mattapan

Equipo de Respuesta para la Sanación en la
Comunidad de Upham's Corner

Para obtener más información o para acceder a este folleto
en español, caboverdiano, portugués, haitiano, francés,
somalí, vietnamita, mandarín o árabe, visite:

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM



Spanish

¿CUÁNDO NECESITA MÁS AYUDA?

Usted se conoce mejor que nadie. Si usted o sus allegados notan que sus síntomas no mejoran o que tiene otras reacciones incómodas, puede que sea el momento de ponerse en contacto con su médico o consejero para comunicárselo. También puede ponerse en contacto con uno de los recursos que se indican a continuación. No tiene por qué pasar por esto usted solo/a.

RECURSOS

En caso de emergencia de salud mental, llame a:

- Equipo BEST | **800 981-HELP**
- Para todas las demás emergencias, llame al **911**
- Indemnización y asistencia a las víctimas | **617-727-2200 ext. 2160**
- Línea de apoyo para padres | **800-632-8188**
- Línea de ayuda contra el suicidio de Samaritans | **877-870-HOPE-4673**
- MassEdCO para jóvenes y adultos jóvenes | **617-536-0200**
- ROCA | **617-442-3101**
- Línea de ayuda de BPS | **617-635-8873**
- Línea de ayuda 24/7 para la salud conductual de MA | **833-773-2445**
- Violencia doméstica | Línea de ayuda 24/7 de Safelink | **877-785-2020**
- Crisis por violación en el área de Boston | **800-841-8371**
- Fenway Health LGBTQ | **617-267-0900**
- Servicios para el consumo de sustancias y la salud mental | **800-662-4357**
- Vivienda | **617-635-3880**
- Otros recursos de Mass 211 | Llame al **211**
- Servicios de la ciudad | Llame al **311**



Construyendo un Boston saludable,
Alcaldesa Michelle Wu

SANACIÓN DESPUÉS DEL TRAUMA



PARA PONERSE EN CONTACTO CON
NUESTROS SERVICIOS, LLAME A NUESTRA
LÍNEA DE AYUDA 24/7 AL 617-431-0125

WWW.BPHC.ORG

¿QUÉ ES EL TRAUMA?

El trauma es la consecuencia de un evento o una situación atemorizante o intimidante. Es una reacción a un evento o una serie de eventos que una persona o comunidad vive como una experiencia emocionalmente o físicamente dañina o que pone en riesgo la vida. El trauma ocurre cuando ese evento dañino supera su capacidad de sobrellevarlo. Por ejemplo, presenciar o ser víctima de un evento violento en su barrio, un accidente grave o la muerte repentina de un ser querido podría causar trauma.

REACCIONES COMUNES AL TRAUMA

Si bien todos respondemos diferente, estas son algunas reacciones comunes que podría tener.

- Dificultad para dormir
- Cambios en el apetito
- Sensación de cansancio o irritabilidad
- Pesadillas
- Nerviosismo
- Sensación de "adormecimiento" o de no tener sentimientos en absoluto
- Sensación de "intranquilidad" o como si necesitara controlar a su alrededor todo el tiempo
- Necesidad de mantener a sus seres queridos cerca
- Tener "flashbacks"; es decir, volver a reproducir el evento traumático en su mente



CÓMO INICIAR EL PROCESO DE SANACIÓN

Puede hacer muchas cosas diferentes para ayudar a sentirse mejor en los días y las semanas posteriores a un evento traumático. Una de las cosas más importantes que puede hacer es cuidarse a usted mismo(a). Estas son algunas opciones que pueden ser útiles:

- Establezca una rutina regular y descanse lo suficiente.
- Sea amable con usted mismo(a).
- Pase tiempo con familiares y amigos.
- Consulte con su médico o consejero.
- Cuide su cuerpo.

Duerma lo suficiente

Incluso cuando tenga dificultad para dormir, es una buena idea recostarse y descansar por la noche. Intente evitar beber alcohol o consumir drogas para favorecer el sueño. Si sigue sin poder dormir después de algunos días, llame a su médico o consejero.

Establezca una rutina regular

Es importante establecer una rutina regular. Una rutina le dará sensación de equilibrio.

Sea amable con usted mismo(a)

Después de un evento traumático, es normal sentir vergüenza o culparse por lo ocurrido. Intente no ser tan severo(a) con usted mismo(a) y recuerde que estos pensamientos son normales.

Realice un consumo consciente de los medios de comunicación

Está bien descansar de las noticias y ser conscientes de lo que compartimos o publicamos. Intente equilibrar el hecho de mantenerse informado(a) con el de darse permiso para no leer ni ver medios de comunicación molestos y abrumadores.



RED DE RESPUESTA PARA LA SANACIÓN EN LA COMUNIDAD (CHRN)

La CHRN es una red de hospitales, centros de salud y organizaciones comunitarias dedicada a ayudar a las personas y comunidades a recuperarse de incidentes de violencia en la comunidad.

Los servicios se dividen en tres áreas clave:

Apoyo inmediato, servicios terapéuticos y participación comunitaria, e incluyen:

- Exploración de recursos
- Apoyo en el lugar de los hechos
- Grupos de afrontamiento y sanación
- Servicios de apoyo en el duelo
- Servicios de salud conductual
- Participación comunitaria y educación

WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM