

¿Estás atravesando una situación traumática?

Esta lista abarca la mayoría de las reacciones normales al trauma y puede ayudarte a comprender lo que te está ocurriendo. Después de un solo hecho puedes tener reacciones como éstas, pero la gente también tiene reacciones de este tipo cuando sufre un trauma de largo plazo como el que produce el abuso físico o sexual. Si tú o alguien que conoces sufre un trauma de largo plazo de esta naturaleza, debes pedir ayuda de inmediato hablando con alguien de tu confianza.

Entre las reacciones al trauma se encuentran:

- Dificultad para dormir
- Tener pesadillas
- No sentir hambre
- Sentirse cohibido o avergonzado
- Sentirse nervioso
- Sentirse deprimido
- Sentir deseos de exponerse al peligro
- Sentir furia y deseo de venganza
- Sentirse intranquilo o paranoico
- No querer escuchar a tus padres o maestros
- Molestarse con facilidad
- Sentirse solitario y no querer tener a nadie cerca
- Tener “flashbacks” en los que se repite en tu mente la situación traumática
- No prestar atención en clase y sacar malas notas
- No desear hacer las cosas que a uno le solían gustar

UN TRAUMA

Para
Adolescentes

BOSTON
PUBLIC
HEALTH
COMMISSION



¿Qué pasa si no te sientes mejor?

Si tienes problemas para sobrellevar el trauma, debes hablar con un médico o un consejero —o incluso con tus padres— para que sepan lo que te está pasando. Piensa en pedir ayuda si:

- No te sientes mejor después de una semana
- Te sientes completamente aletargado
- No puedes soportar acercarte al lugar donde se produjo la situación traumática
- Comienzas a llevar un arma para sentirte seguro
- Comienzas a consumir drogas o alcohol para sentirte mejor o para olvidar lo que te ocurrió
- Te sientes desconsolado

Recuerda que no estás solo y que hay otras personas que desean ayudarte.

Para obtener más recursos de salud, derivaciones e información sobre seguro médico, llama a la Línea de Salud de la Alcaldía al (617) 534-5050.

En caso de una emergencia médica, llama al equipo BEST al (800) 981-HELP o llama al 911.

Para obtener información en Internet, dirígete a www.talklisten.org

Comisión de Salud Pública de Boston
1010 Massachusetts Ave
Boston, MA 02118
www.bphc.org

Diseñado por la Comisión de Salud Pública de Boston, Departamento de Comunicaciones.

Agradecemos a los jóvenes del Programa del Bienestar Juvenil de la Comisión de Salud Pública de Boston y del Consejo Consultivo de Adolescentes del Centro de Educación de Salud del Área de Boston (BAHEC YAB, por sus siglas en inglés).

© 2010 274C

**Cómo
enfrentarse
a un trauma.**
**Qué hacer para
enfrentar las
cosas malas que
te pasan a ti,
a tu familia y a tu
comunidad**



CÓMO SUPERAR

Comisión de Salud Pública de Boston
Alcalde Thomas M. Menino

¿Qué es un trauma?

Todos atravesamos momentos difíciles en nuestras vidas, como sufrir un accidente de tránsito o tener problemas en la escuela. Esos hechos pueden contrariarnos y entristecernos, y nos pueden causar estrés. El estrés es la tensión que sientes con respecto a los acontecimientos típicos de tu vida. La mayoría de las personas se estresa de vez en cuando.

Pero algunas personas sufren situaciones muy violentas o atemorizantes, que no son cosa de todos los días. Por ejemplo, tal vez hayas sido lastimado físicamente, o abusado física, mental o sexualmente, hayas sido secuestrado o hayas quedado atrapado en algún tipo de desastre natural; o tal vez hayas visto que algo de esto le ha pasado a otra persona.

Si has sufrido o presenciado un hecho terrible de ese tipo (a menudo llamado trauma o acontecimiento traumático), puedes estar atravesando una situación de trauma. El trauma es un choque emocional posterior a una experiencia muy dolorosa, horrorosa o sobrecogedora.

¿Cuál es la importancia de un trauma?

A diferencia del estrés, un trauma realmente puede arruinarte la vida. Tu estado de ánimo puede ir decayendo hasta que te sientas tan mal que crees que no vas a poder recuperarte. Puedes sentirte paranoico o increíblemente furioso. También puedes sentirte muy solo, como si no tuvieras a nadie a quién recurrir.

Muchos de estos sentimientos se producen porque un acontecimiento traumático puede hacer que el cuerpo libere unas sustancias químicas llamadas hormonas que producen una sensación de extrañeza, incomodidad e hipersensibilidad. Las cosas que normalmente te estresan un poco pueden realmente llevarte al límite. Te puedes sentir una persona diferente. En consecuencia, te puede empezar a ir mal en la escuela, puedes perder amigos o correr grandes riesgos.

Es totalmente normal sentirse diferente después de un trauma, pero es importante que intentes y te ayudes a sentirte mejor.

¿Cuáles son algunas de las reacciones normales al trauma?

Es normal sentir emociones extrañas y/o intensas como miedo, furia, tristeza o incluso ansiedad. También es posible que tengas problemas para dormir o prestar atención en la escuela. Incluso puedes sentirte frustrado contigo mismo por no sentirte mejor. Los sentimientos varían de una persona a otra, pero todos forman parte de los resultados naturales del trauma.

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?

Tal vez te sorprenda descubrir que puedes reducir los efectos del trauma haciendo algunas de las cosas que también pueden reducir el estrés diario. Esas cosas pueden parecer obvias, pero funcionan. Cuando te enfrentas a un trauma es importante probar estas cosas, incluso si parecen simples.

Éstas son algunas ideas que han ayudado a otras personas a sentirse mejor:

- **Tómalo en serio.** No te quedes con todo adentro ni evites enfrentarte al trauma porque es probable que los sentimientos extraños no desaparezcan. Si tratas de fingir que nada sucedió, simplemente te sentirás peor.
- **Cuídate. Come bien, bebe mucha agua y duerme mucho.** Trata de evitar la cafeína y la comida chatarra. El ejercicio físico puede ayudar de verdad, como salir a caminar, andar en bicicleta o practicar baloncesto. Mantenerse activo ayuda a combatir el estrés.
- **Reúnete con familiares y amigos.** A veces el mejor lugar para ir es tu casa, donde están las personas que te quieren. Ellos pueden reconfortarte y pueden ayudar a que te sientas seguro.
- **Habla sobre el tema.** No te fuerces a hablar sobre el trauma si todavía no estás listo; pero si sientes deseos de hablar, siéntate con alguien en quien confíes como tus padres, un docente o un consejero espiritual.

• **Mantén la mente despejada.**

El alcohol y las drogas nunca hacen bien, pero mucho menos cuando ya estás mal. Algunas personas quieren olvidar o evitar los malos sentimientos, pero el alcohol y las drogas pueden hacer que hagas cosas que normalmente no harías. Sólo empeorarán las cosas en lugar de mejorarlas.

- **Sigue tu vida normal.** Si puedes, trata de hacer cosas normales. Sal con tus amigos, haz tus tareas, practica deporte con tu equipo. Aunque no tengas ganas, seguir con tu rutina normal te ayudará a volver a sentirte tú mismo.

- **Tranquilízate.** Lo creas o no, un buen modo de sobrellevar algo es respirar profundo unas veces y buscar la forma de relajarse. Escribir en un diario, dibujar o escuchar música pueden ayudar.

- **Dale tiempo.** Superar un trauma lleva tiempo, a veces semanas o hasta meses. Es importante tener paciencia, pero asegúrate de pedir ayuda si sientes que las cosas empeoran.

Recuerda: ¡no estás solo!