

Los siguientes pasos después
de la tragedia

Herramientas de Apoyo



Gracias por tu interés en este conjunto de herramientas. Tal vez haya ocurrido lo impensable y tú o un ser querido os hayáis visto directamente afectados por un suceso de violencia de masas. Tal vez estés intentando preparar a tu agencia para un suceso así y no estés seguro de por dónde empezar. Tal vez un cliente o participante que se ha visto directamente afectado por la violencia de masas está intentando recibir servicios tuyos o de tu agencia. Sea cual sea el motivo, te damos la bienvenida a esta visión global de la respuesta a la violencia de masas y reconocemos tu preocupación por ti mismo, por tus seres queridos y por tu comunidad.

Violencia Masiva

La violencia de masas es un tema que está cobrando cada vez más importancia en el dominio público. Ya no podemos decir que no vamos a determinados lugares o nos reunimos con determinadas personas o actuamos de determinadas maneras para incitar a este tipo de violencia. La violencia masiva se produce en público y en privado, en las escuelas y en las tiendas de comestibles, en las casas particulares y en los lugares de culto. Los recursos aquí reunidos pretenden educarte y ayudarte a comprender cómo responder si ocurre lo impensable. Queremos proporcionar recursos e información relevantes para ayudar a iluminar los lugares oscuros y fomentar la resiliencia en ti y en tu lugar de trabajo.

Recursos para apoyar la recuperación del trauma

Algunos de estos recursos son buenos para muchos tipos de trauma y otros son específicos de la violencia masiva. Por favor, léelos y coge lo que te resulte útil y deja el resto. Te animamos a que nos envíes tus comentarios y esperamos que te pongas en contacto con nosotros si deseas información adicional o indicaciones sobre cómo lograr un cambio en tu organización debido a la exposición a la violencia de masas. Give an Hour ha trabajado en varias comunidades expuestas a la violencia de masas y tiene buenas prácticas y actividades de colaboración que compartir. Gracias de nuevo por tu interés.



Nuestra misión

La misión de Give an Hour es desarrollar personas y comunidades resilientes y aumentar nuestro impacto social mediante programas de salud mental individualizados, escalables y con capacidad de respuesta, dirigidos a cerrar las brechas de acceso y prestación a la atención de salud mental.

Give an Hour® proporciona soluciones multimodales innovadoras para acceder a servicios de salud mental equitativos para personas y comunidades. Fieles a nuestra misión fundacional, Give an Hour ofrece una amplia gama de estrategias terapéuticas basadas en pruebas e informadas por el consumidor a quienes han sufrido traumas causados por el ser humano.

El enfoque de Give an Hour se centra en la persona: Escuchamos lo que los individuos quieren y necesitan, educamos a los proveedores de salud mental para que comprendan a la comunidad a un nivel más profundo, y personalizamos nuestros servicios y apoyos para que respondan a la salud y la felicidad a largo plazo, tanto para el individuo afectado como para sus seres queridos.

PASOS A SEGUIR

Ante Catástrofe

Cuando pasamos por un dolor indescriptible, es fácil caer en la desesperación. Aunque en ese momento no lo parezca, superarás el dolor.

TODOS LOS SENTIMIENTOS SON BUENOS

El dolor, la pena, la tristeza y la ira tienen un aspecto diferente para cada persona.

MANTENER LA MISMA RUTINA

Levántate, dúchate, come, haz ejercicio; mantente al día con los cuidados básicos.

LIMITAR ENTRADA y EXPOSICIÓN

Protégete de las opiniones ajenas y de revivir el suceso.

PRIORIZAR LAS NECESIDADES BÁSICAS

Mantente centrado en las necesidades y el autocuidado. Recuerda hidratarte y nutrir tu cuerpo. Aparca de momento la lista de "cosas por hacer".

PIDE AYUDA

Tiende la mano para ver si otros pueden ayudarte con las comidas, la limpieza, conduciendo, paseando al perro, apoyándote, escuchándote o simplemente sentándose contigo. Puedes devolver la amabilidad algún día, otros quieren ayudar.

CUANDO ESTÁS LISTO

Busca asistencia sanitaria mental profesional para trabajar y procesar los acontecimientos



RECUÉRDATELO A TI MISMO:

- No estás solo
- Hay esperanza al otro lado del dolor
- Se te permite sentir todos los sentimientos
- Eres resiliente



Simpatía VS. Empatía

La simpatía implica sentir lástima por la situación de alguien, mantener una distancia respecto a su experiencia, mientras que la empatía significa comprender y compartir sus sentimientos. La empatía fomenta las conexiones humanas auténticas, haciendo que los demás se sientan comprendidos, respetados y valorados.



**No sé qué decir
pero me alegro de que lo
comparta conmigo.
Estoy aquí para escuchar
y ayudar.
Superaremos esto.**



Una persona empática escucha primero y sólo habla después de haber escuchado atentamente. A esto le llamamos escucha activa. Mostrar empatía implica:

- » **Estar atento**
- » **Lenguaje corporal/Contacto visual**
- » **Hacer "buenas" preguntas**
- » **Validar los sentimientos**
- » **Escuchar no implica estar de acuerdo**
- » **Reflejar**

En general, a los humanos nos gusta **HABLAR** mucho más de lo que **ESCUCHAMOS**. Cuando intentamos relacionarnos con los demás o establecer una relación de confianza, utilizar nuestros oídos es mucho más poderoso que utilizar nuestra boca

La Escucha Activa

Una persona empática escucha primero y sólo habla después de haber escuchado atentamente. A esto le llamamos escucha activa. He aquí algunas formas de demostrar la escucha activa:

- Afirme con asentimientos visibles y respuestas verbales
- Haga preguntas aclaratorias
- Evite el impulso inmediato de ayudar
- Siéntese con alguien en su oscuridad
- Comprenda y comparta su espacio
- Comprometa toda su atención
- Evite las conversaciones secundarias y las interrupciones
- Mantenga el contacto visual o inclínese hacia él
- Permita que el orador termine sus pensamientos
- Resista las interrupciones o los saltos
- Resuma la comprensión
- Refleje la experiencia del orador
- Confirmar la comprensión
- Permita despotricar
- Deje que compartan sentimientos
- Permita el autodescubrimiento de soluciones

Ejercicios



Participe en un ejercicio de juego de roles de empatía: ensaye respuestas empáticas y afirmaciones verbales para familiarizarse con la comunicación compasiva.

Declaraciones de Empatía

- Parece que hiciste todo lo que pudiste
- Puedo ver lo difícil que ha sido
- Todo esto suena tan desalentador
- Puedo ver totalmente por qué estarías disgustada
- Esto es tan duro
- No puedo creer lo bien que lo estás llevando teniendo en cuenta el estrés al que estás sometida
- Sus sentimientos son completamente válidos en esta situación
- Entiendo por qué esta experiencia ha sido tan desafiante para usted

Afirmaciones

- Mantenga una expresión facial y un tono relajados
- Utilice frases de agradecimiento, comprensión y comentarios positivos
- Me alegro mucho de que haya venido hoy, no siempre es fácil buscar apoyo
- Se está cuidando cuando pone límites
- Realmente se preocupa por su trabajo y eso se nota
- Demuestra un gran compromiso al estar presente y aparecer
- Tiene grandes ideas, me encantaría escuchar más

Recuerde: Las afirmaciones no tienen que ver con la aprobación de su colega

Manteniéndolo *Real*

Se calcula que cada año se pierden 12.000 millones de días laborables debido a la depresión y la ansiedad, con un coste de 1 billón de dólares al año en pérdida de productividad. Para ayudarle a hacer un seguimiento de cómo se siente mientras equilibra el trabajo y la vida, marque con una cruz si ha sentido algo de lo que se indica a continuación. La mayoría de estas son emociones normales. Sin embargo, si ha tenido estos sentimientos más de dos semanas, deténgase y actúe para obtener la ayuda que necesita.

Estoy Sintiendo...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
"Desconectado"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moody	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfadado y agitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que quiero estar solo todo el tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como si quisiera beber alcohol para sobrellevar/relajarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como si no me importara si estoy limpio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abrumado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sin esperanza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*No se trata de una herramienta de diagnóstico. El objetivo es tomar conciencia de sus emociones para que pueda hacer un seguimiento de su línea de base emocional y reconocer cuándo necesita pedir ayuda.

Los *Cinco* Signos del Sufrimiento Emocional

A menudo nuestros amigos, vecinos, compañeros de trabajo y familiares sufren emocionalmente y no reconocen los síntomas o no piden ayuda. Si reconoce que usted u otra persona necesita ayuda, tienda la mano, muestre compasión y voluntad de encontrar una solución cuando la persona no tenga la voluntad o el impulso para hacerlo sola.

He aquí cinco signos que pueden significar que alguien sufre un dolor emocional y podría necesitar ayuda:



CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD

Puede notar cambios repentinos o graduales en la forma en que alguien suele comportarse. La gente en esta situación puede comportarse de formas que no parecen encajar con sus valores, o la persona puede simplemente parecer diferente.



INUSITADAMENTE ENFADADO, ANSIOSO, AGITADO O MALHUMORADO

Puede notar que la persona tiene problemas más frecuentes para controlar su temperamento y parece irritable o incapaz de calmarse por sí misma. Las personas en situaciones más extremas de este tipo pueden ser incapaces de dormir o pueden explotar de ira ante un problema menor.



RETIRADA O AISLAMIENTO DE OTRAS PERSONAS

Alguien que solía estar socialmente comprometido puede alejarse de la familia y los amigos y dejar de participar en actividades que antes le resultaban agradables. En los casos más graves, la persona puede empezar a dejar de ir al trabajo o a la escuela. No debe confundirse con el comportamiento de alguien que es más introvertido, este signo está marcado por un cambio en la sociabilidad típica de una persona, como cuando alguien se aleja del apoyo social típicamente disponible.



PUEDA DESCUIDAR EL AUTOCUIDADO Y ADOPTAR CONDUCTAS DE RIESGO

Puede notar un cambio en el nivel de cuidado personal de la persona o un acto de mal juicio. Por ejemplo, puede dejar que se deteriore su higiene personal, o la persona puede empezar a abusar del alcohol o de sustancias ilícitas o a tener otros comportamientos autodestructivos que pueden alejar a sus seres queridos.



VENCIDO POR LA DESESPERANZA Y ABRUMADO POR LAS CIRCUNSTANCIAS

¿Se ha fijado en alguien que solía ser optimista y ahora no encuentra nada por lo que tener esperanza? Esa persona puede estar sufriendo una pena extrema o prolongada, o sentimientos de inutilidad o culpabilidad. Las personas en esta situación pueden decir que el mundo estaría mejor sin ellas, lo que sugiere pensamientos suicidas.

Los *Cinco* signos del sufrimiento emocional



Personalidad
Cambia



Inusualmente
enfadado, ansioso,
agitado o malhumorado



Retraimiento o
aislamiento de
otras personas



Puede descuidar la
salud y tener
comportamientos
de riesgo



Superado por la
desesperanza y
abrumado por las
circunstancias

**ÉSTAS SON CINCO SEÑALES QUE PUEDEN SIGNIFICAR
QUE ALGUIEN SUFRE DOLOR EMOCIONAL Y PODRÍA
NECESITAR AYUDA.**



Los Hábito *Saludables* del Bienestar Emocional

Es importante reconocer cuándo alguien siente dolor emocional. Es igualmente importante aprender hábitos básicos que mantengan el bienestar emocional.

¿Qué son los Hábitos Saludables del Bienestar Emocional? Son hábitos que todo el mundo puede aprender, hábitos que permiten que cada uno identifique y practique lo que le funciona.



CUIDAR DE TI

Come, duerme y mantente activo. No solemos pensar en lo importantes que son estas actividades básicas para nuestra salud mental, pero son fundamentales.



REFLEXIONAR Y OBTENER CHEQUES

Nos hacemos revisiones para nuestra salud física. Vamos al dentista para que nos cuide los dientes. Es hora de responsabilizarnos y hacernos revisiones para nuestro bienestar emocional. Habla con tu médico, con un consejero, con un líder religioso... y con tu familia y amigos para asegurarte de que tú y tus seres queridos estáis bien emocionalmente.



COMPROMÉTETE Y CONECTA SABIAMENTE

Presta atención a tus relaciones. No podemos estar sanos si nuestras relaciones no lo están.



RELAJARSE

Aprende formas de reducir el estrés al que todos nos enfrentamos, y practica lo que te funcione: medita, corre, teje, baila, canta, escribe, ama...



CONOCE LAS CINCO SEÑALES DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

Los Cinco Signos son: cambio de personalidad, agitación, retraimiento, disminución del cuidado personal y desesperanza. Una persona puede presentar uno o varios signos. Muchas afecciones pueden provocar dolor emocional. Si los ves en alguien a quien quieres, acércate, conecta y ofrécete a ayudar.

Los Hábito *Saludables* del Bienestar Emocional

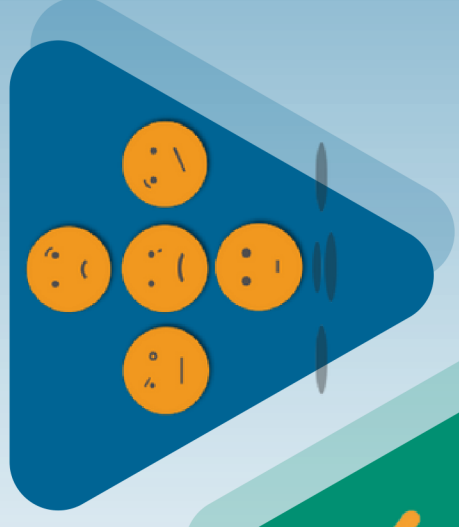
CUIDAR DE TI



COMPROMÉTETE Y
CONECTA SABIAMENTE



CONOCE LAS CINCO SEÑALES
DEL SUFRIMIENTO EMOCIONAL



REFLEXIONAR Y
OBTENER CHEQUES



RELAJARSE



El cambio es una constante en la vida que todo el mundo experimenta. Es una interrupción de un patrón cómodo que se ha extendido mentalmente hacia el futuro. Cuando ocurre lo inesperado, puede provocar sentimientos de vulnerabilidad y pérdida de control. Ya sea por un acontecimiento vital esperado o inesperado, es habitual sentirse desorientado y violado cuando se produce un cambio. El cambio puede ser activador y puede parecer arriesgado o inseguro aunque no lo sea. Incorporar formas de navegar hacia delante es crucial.

Tierra y Anclaje

Céntrate en lo familiar, como una rutina habitual, tu programa de TV favorito o un consuelo. Mantente en el presente y eso ayudará a que el pasado se quede en el pasado.

Rodéate de Confianza

¿Las redes sociales agravan tus sentimientos? Tómate un descanso. Sal con gente que te entienda. Habla con tu persona de apoyo o con un profesional de la salud mental.

Nómbralo

Reconoce tus sentimientos. Escríbelos. Dilo en voz alta. Compártelos. Negar el cambio es como luchar contra la corriente. Déjate llevar, busca estímulos en la nueva dirección que estás tomando.

Sigue una Rutina Saludable de Comidas, Ejercicio y Sueño

Reactivar y repostar nuestro cuerpo nos ayuda a tener la fuerza y la energía necesarias para abordar el resto. Reforzar el tú físico refuerza el tú mental.

Adquiere Perspectiva

Evalúa cuánto control tienes sobre la situación. Recupera el control centrando tus sentimientos y tus reacciones. Céntrate en tus valores y dile al miedo que se largue. Lucha contra la preocupación, el odio o la desesperación y recuérdate que tú estás al mando de tu reacción.

Entrenar a tu cerebro en que el cambio está bien y TÚ estás bien te ayudará a afrontarlo.

Cómo Gestionar las Reacciones Anteriores a un Trauma

Sin mirar siquiera el calendario, nuestro cuerpo y nuestra mente recuerdan la estación, el mes o el día del trauma del pasado. Es normal tener reacciones, pensamientos y sentimientos fuertes ante una catástrofe o un acontecimiento traumático, meses e incluso años después. No todo el mundo experimenta las reacciones de aniversario de la misma manera o en absoluto. Es importante en el proceso de curación reconocer, nombrar y abordar las reacciones a medida que afloran durante estos momentos. La curación es una experiencia distintiva y, a medida que pasa el tiempo, con el apoyo de la familia, los amigos, las colegas y los profesionales de la salud mental, así como con prácticas sanas de afrontamiento, estos "traumaversarios" serán más manejables.

REACCIONES COMUNES EN ANIVERSARIO

- Frustración, inquietud, tristeza
- Culpa y pena
- Miedo, ansiedad, depresión
- Recuerdos, flashbacks, hipervigilancia
- Síntomas físicos como náuseas, dormir demasiado o demasiado poco, etc.



CUIDADO CON LOS ACTIVADORES

- Noticias, redes sociales
- Sonidos, olores, vistas
- Acontecimientos, celebraciones, estaciones, fiestas cercanas a la fecha del aniversario
- Recordatorios específicos de tu trauma



FORMAS DE SUPERARLO

1. Date gracia y tiempo
2. Abandona el juego de las comparaciones, no hay un "debería ser" en la curación
3. Conmemora con una nueva asociación positiva
4. Busca el apoyo de tus compañeros y seres queridos
5. Practica técnicas de enraizamiento
6. Mantén tus rutinas normales
7. Planifica con antelación para minimizar el estrés durante este periodo de tiempo
8. Participa en actividades saludables y cosas que te proporcionen consuelo
9. Utiliza intencionadamente la autoconversación positiva, llena tu mente de mensajes de esperanza
10. Sal de tu caja y ayuda a los demás, eso llenará tu copa



REPITE CONMIGO

- Estoy exactamente donde necesito estar en mi viaje
- Estoy a salvo. Esta sensación es temporal
- Tengo el control de mis sentimientos
- No estoy solo
- Mi valor es más fuerte que mi miedo



Conectar con *la esperanza*

ACCESO A LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL



Acudir a terapia siempre es bueno. Los terapeutas escuchan tu historia y te ayudan a establecer conexiones. Pueden ofrecerte orientación o recomendaciones cuando te sientas perdido. Un buen terapeuta no te dirá lo que tienes que hacer, sino que te capacitará para actuar por ti mismo. La gente suele saber exactamente qué hacer cuando tiene una enfermedad física, pero ¿sabes cuándo, quién y cómo buscar atención para un problema mental? No existe un enfoque único y correcto para encontrar asistencia. Ponerse en contacto con el proveedor adecuado puede llevar algún tiempo. Con paciencia y perseverancia, estos consejos te ayudarán a encontrar a tu proveedor.

CUÁNDO BUSCAR ASISTENCIA

- ¡Cuando quieras! El mantenimiento es esencial para tu salud mental
- Sientes que no puedes realizar las actividades diarias normales que antes eras capaz de llevar a cabo
- Pensar en un problema o afrontarlo te ocupa más de una hora al día
- Tienes un acontecimiento vital importante (nacimiento, muerte, cambio de trabajo, rupturas, luchas familiares)
- Necesitas ayuda para afrontar los síntomas de una enfermedad que puede no responder al tratamiento de inmediato
- Has desarrollado hábitos para afrontar tu salud emocional que te están afectando físicamente de forma negativa

A QUIÉN ELEGIR

- Si padeces una enfermedad mental que puede beneficiarse de la medicación, consulta a un médico especialista en salud mental, como un psiquiatra o un enfermero especializado en salud mental con experiencia en el tratamiento de tu enfermedad (MD, DO, PMHNP, APN).
- Si buscas ayuda con emociones, comportamientos y patrones, consulta con un terapeuta, consejero o psicólogo. Al igual que los médicos, estos profesionales tienen especialidades, así que busca uno que conozca tu problema específico (las credenciales incluyen LCSW, LPC, LMFT, PhD)

CÓMO ENCONTRAR ASISTENCIA

Lugares habituales para encontrar profesionales de la salud mental:

- Pide a tu compañía de seguros una lista de proveedores de la red o al programa de asistencia al empleado (EAP) de tu empresa.
- Pide recomendaciones a familiares o amigos de confianza
- Busca en sitios web de organizaciones sin ánimo de lucro, gubernamentales o de salud mental que tengan listas de proveedores
- Ponte en contacto con organizaciones de salud mental locales o nacionales
- Búsqueda general en Internet de "psiquiatra" o "terapeuta" en tu ciudad

Considera la posibilidad de consultar a tu médico. Algunos problemas de salud física pueden causar síntomas similares a los de las enfermedades mentales. Un médico puede orientar esta preocupación.

QUÉ PREGUNTAR A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

Antes de la primera sesión:

- ¿Tienes experiencia en ayudar a personas con preocupaciones como las mías?
- ¿Aceptas mi seguro? Si no tengo seguro, ¿tienes una escala móvil de pagos?
- ¿Qué tipos de terapia ofreces?
- ¿Tienes un horario regular que se ajuste a mi agenda?

Después de la primera sesión:

- ¿Crees que encajamos bien?
- ¿Cómo será mi plan de tratamiento o nuestras sesiones?
- ¿Con qué frecuencia crees que debería acudir?
- ¿Nos fijaremos objetivos juntos? ¿Cómo mediremos el éxito?
- ¿Cómo puedo ponerte en contacto contigo en caso de emergencia?

****Si tú, o un ser querido, estáis en peligro inmediato, llama al 911 o acude inmediatamente a la sala de urgencias más cercana*.***

RECUERDA: TÚ TIENES EL CONTROL DE TU RELACIÓN TERAPÉUTICA. DEFIÉNDETE Y BUSCA OTRO PROVEEDOR DE ATENCIÓN SI NO TE PARECE QUE SE AJUSTE BIEN A TUS NECESIDADES TERAPÉUTICAS.

Cómo *Afrontarlo*

cuando no hay una solución inmediata

Sentirse impotente es descorazonador, frustrante y agotador. Esto es especialmente cierto cuando un problema no puede resolverse fácilmente o el resultado no está bajo tu control. Puedes ser parte de la solución en una situación de imperfección. Aprender formas de mitigar estos sentimientos encontrados es esencial para tu salud mental y física.

Establecer mecanismos de afrontamiento saludables

Desarrolla una rutina de "dejar ir". Es fácil preocuparse por el "fracaso". Puede resultar desmoralizador pensar que no puedes hacer nada. Cuando miramos el panorama general, las cosas que salen bien suelen ser más numerosas que las que salen mal. Considera la posibilidad de anotar en un diario cada pequeña victoria mientras ayudas a alguien. Aunque el resultado no sea el deseado, puedes sentirte bien por lo que has conseguido.

Priorizar el equilibrio en el trabajo y la vida

Crea un espacio de trabajo dedicado: cuando te alejes de él, se acabó el trabajo. Cierra o silencia las aplicaciones cuando acabe tu turno, sin excepciones. Programa actividades divertidas como si fueran reuniones de trabajo.

Ignorar el dolor no hará que desaparezca

Ignorar tu dolor o evitar que aflore no hará que desaparezca, sino que empeorará. Gestiona la pena y el dolor reconociéndolos y elaborando estrategias para afrontarlos activamente. Considera que tu estrategia debe cambiar y que la razón por la que el problema no se ha solucionado no es por tu culpa.

No necesitas "Mantenerte fuerte" por los demás

Llorar no significa que seas débil. No tienes que "proteger" a tu familia, amigos o compañeros mostrándote valiente. Mostrar tus verdaderos sentimientos puede ayudarles a ellos y a ti a gestionar y procesar tus sentimientos. Su perspectiva puede ofrecerte una respuesta objetiva que te ayude a anclarte en el aquí y ahora.

Gestionar las expectativas

La mente humana es increíblemente reacia a la incertidumbre y la ambigüedad. Respondemos a la incertidumbre o a la falta de claridad generando explicaciones plausibles. Estas expectativas deben gestionarse, ya que no se basan en la realidad.

- Abandona tu búsqueda de razones y de "y si...". Intentar forzar respuestas puede llevarte a más frustración y confusión que cuando empezaste. No somos dueños de los acontecimientos ni de sus razones. Somos dueños de lo que hacemos con ellos.
- Libérate de las expectativas de los demás y de las presiones que te impones a ti mismo: no son una representación exacta de ti.
- Las expectativas pueden ser contradictorias. Es estadísticamente imposible complacer a todo el mundo. No permitas que las voces de los demás ahoguen las tuyas.
- Está bien no estar bien ahora mismo.

Imprímelo y guárdalo en tu cartera.



MI TARJETA DE RESPUESTA DE SALUD MENTAL

Mi persona de apoyo es:

Cuando lo pase mal, lo haré:

Su teléfono/email es



Mental Health. For Life.

No esperaré a pedir ayuda



MI TARJETA DE RESPUESTA DE SALUD MENTAL

Mi persona de apoyo es:

Cuando lo pase mal, lo haré:

Su teléfono/email es



Mental Health. For Life.

No esperaré a pedir ayuda



Líneas de ayuda para asistencia inmediata



- SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357)
- Crisis Text Line: Text SIGNS to 741741
- Suicide Prevention Lifeline:
1-800-273-TALK (8255);
Veterans press 1
- Suicide & Crisis Lifeline
<https://988lifeline.org/> Dial 988
- TTY: 1-800-799-4889

Cómo Ayudar

Muchas personas de todo el país quieren ayudar cuando se producen actos de violencia masiva en nuestra comunidad.

- » [Dona a causas acreditadas](#)
- » [Sé un agente de cambio, hazte voluntario como Embajador del Bienestar](#)
- » [Informa a los Profesionales de la Salud Mental sobre nuestras oportunidades de voluntariado para servir a la comunidad](#)
- » [Toma clases de salud mental](#)
- » [Aprende y comparte estos valiosos recursos educativos](#)
- » [Contacta con Give an Hour sobre nuestros Programas contra la Violencia de Masas](#)



"La curación es un esfuerzo colectivo, forjado a través de los lazos de la comunidad, a medida que nos elevamos unos a otros mediante el apoyo, la experiencia compartida, la empatía y la compasión."



Respuesta a

VIOLENCIA MASIVA

A menudo no se conocen de inmediato las necesidades de salud mental de las víctimas, los supervivientes, las familias y las comunidades locales que sufren actos de violencia masiva.

Give an Hour está preparada para intervenir y trabajar con profesionales aliados, líderes comunitarios y compañeros con conocimientos de primera mano para evaluar las necesidades de salud mental y bienestar emocional y proporcionar apoyo estratégico durante cada fase del incidente.

Junto con la investigación, la formación y la colaboración, Give an Hour emplea un modelo basado en el trauma para responder a las necesidades únicas de las personas y las comunidades afectadas por la tragedia de un incidente de violencia masiva. Los compañeros desempeñan un papel fundamental en nuestro proceso y formamos a líderes de compañeros para que proporcionen un apoyo a largo plazo, sólido y sostenible, basado en la confianza y la conexión.

"Give an Hour ha estado a mi lado desde el comienzo de mi viaje de curación y hoy estoy muy agradecida por su apoyo".

-Sobreviviente del Incidente de la Ruta 91



PROGRAMAR

Mapa hacia la curación



Evalúa los recursos locales y cómo Give an Hour puede apoyar las necesidades no cubiertas.

Apoyo entre compañeros



Ofrecer apoyo entre iguales en la comunidad de la violencia armada con compañeros supervivientes que sea escalable y sostenible.

Información Educativa



Ofrecer talleres personalizados que promuevan la resiliencia y el bienestar.

Grupos de Apoyo



Supervivientes y familias que participan en conversaciones dirigidas por iguales y apoyadas por facilitadores en un entorno seguro.