

Precauciones durante Covid-19

Se le insta a quedarse en casa y practicar el distanciamiento social.



- Quédese en casa excepto por actividades esenciales como ir a comprar alimentos, farmacia o la estación de gasolina.



- Manténgase al menos a seis pies de distancia de otras personas. Use una mascarilla que cubra su boca y nariz cuando esté en público, incluso en caminatas o actividades recreativas.



- No se junte en grupos.



- Continúe lavándose las manos, use desinfectante para manos y cubra sus tos y los estornudos con un pañuelo o con la parte interior de su codo.

Para obtener información actualizada sobre cómo protegerse de COVID-19, visite regularmente www.bphc.org.

¿CUÁNDO NECESITA USTED MÁS APOYO?

Usted se conoce mejor. Si usted o las personas más cercanas a usted notan que sus síntomas no mejoran o que está teniendo otras reacciones incómodas, podría ser hora de comunicarse con su médico o consejero para informarles. También puede comunicarse con uno de los recursos que se enumeran a continuación. Usted no tiene que enfrentar esto solo.

RECURSOS

Para servicios de respuesta a crisis para jóvenes y familias afectadas por la violencia comunitaria, comuníquese con la línea de apoyo del equipo de Boston Neighborhood Trauma al (617) 431-0125. El personal responderá a su llamada dentro de 30 minutos.

En caso de una emergencia de salud mental, llame al BEST Team al **(800) 981-HELP**

Línea de ayuda para suicidios de Samaritanos: llamada o texto **(877) 870-HOPE (4673)**

Violencia doméstica:
SafeLink 24/7: **(877) 785-2020**

Para preguntas sobre COVID-19 u otros servicios de la ciudad marque **311**

Para emergencias marque 911

Comisión de Salud Pública de Boston
1010 Massachusetts Ave, Boston, MA 02118



Building a Healthy Boston
Mayor Martin J. Walsh

SANANDO
DESPUÉS DEL TRAUMA
DURANTE COVID-19



WWW.BPHC.ORG

¿Qué es el trauma?

El trauma es el resultado de un evento o situación atemorizante o aterrador. Es una reacción a un evento o serie de eventos que una persona o comunidad experimenta como física o emocionalmente dañina o amenazante a la vida. El trauma ocurre cuando ese evento dañino se hace cargo de su capacidad de hacerle frente. Por ejemplo, presenciar o experimentar un evento violento en su vecindario, un accidente grave o la muerte repentina de un ser querido puede causar un trauma.

REACCIONES COMUNES AL TRAUMA

El trauma puede impactarnos de diferentes maneras con el tiempo. Puede hacernos sentir inseguros, preocupados o simplemente no como nosotros mismos. A veces, incluso puede recordarnos las malas experiencias de nuestro pasado.

La forma en que respondes al trauma es personal. Después de un evento traumático, puede experimentar una variedad de respuestas físicas y emocionales. Para la mayoría, sin embargo, estos sentimientos deberían ocurrir cada vez menos con el tiempo.

Todos responden de manera diferente, aquí hay algunas reacciones comunes que puede experimentar.

- Problemas para dormir
- Cambios en el apetito.
- Sentirse cansado o irritable
- Tener pesadillas
- Sintiendo nervioso
- Sentirse "entumecido" o no tener sentimientos en absoluto
- Sentirse "nervioso" o como si tuviera que mirar a su alrededor todo el tiempo
- Necesidad de mantener a sus seres queridos cerca
- Tener "repetición": ver una repetición del trauma en tu mente

Dormir lo suficiente

Incluso si tiene problemas para dormir, es una buena idea acostarse y descansar por la noche. Intente resistirle a beber alcohol o drogas para ayudarte a dormir. Si aún no puede dormir después de unos días, llame a su médico o consejero.

Establecer una rutina regular

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

Ser amable con usted mismo

Después de un evento traumático, es normal sentir vergüenza o culparse por lo que sucedió. Pero trate de ser fácil con usted mismo y recuerde que este tipo de pensamientos son normales.

Practica el consumo de medios sociales

Está bien tomarse un descanso de las noticias y tener en cuenta lo que compartimos o publicamos. Intente equilibrarse para mantenerse informado dándose permiso para no leer o mirar medios molestos y abrumadores.

MANERAS DE COMENZAR EL PROCESO CURATIVO.

Hay muchas cosas diferentes que puede hacer para sentirse mejor en los días y semanas posteriores a un evento traumático. Una de las cosas más importantes que puede hacer es cuidarse. Algunas cosas que pueden ser útiles incluyen:

Pasar tiempo con familiares y amigos.

El distanciamiento social durante COVID-19 no debería impedir que se conecte con sus seres queridos. Dedique tiempo en su día para enviarles mensajes de texto, llamadas o chatear por video con ellos. Hágales saber que le ayuda a hablar con ellos. Si es posible, chatee por video con familiares y amigos de manera regular. Puede encontrar opciones gratuitas para chatear por video con familiares y amigos en WhatsApp, Facetime, Google Hangout, Skype, Zoom y muchos más. Si el chat de video no es una opción para usted, las llamadas funcionan perfectamente también. Durante un tiempo en el que no puede estar en contacto físico con amigos fuera de quienes viven en su hogar, aún puede encontrar formas de compartir su cariño.

Conectándose con su médico o consejero

Llame a su médico o consejero y hágales saber por lo que usted está pasando. Él o ella puede tener algunas ideas para usted.

Cuidando su cuerpo

Comer sano, beber agua y mantenerse activo ayudará a su cuerpo a mantenerse fuerte y limpiará su sistema.

Hablar sobre lo que sucedió cuando este listo

Cuando usted esté listo, llame a alguien de su confianza como un clérigo, un consejero o un médico. El soporte gratuito y privado está disponible en la línea de soporte de respuesta de trauma de Boston las 24 horas del día, los siete días de la semana llamando al (617) 431-0125.