

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UN SER QUERIDO QUE ESTÁ ENFRENTANDO UN TRAUMA?

Es muy importante contar con un sistema de apoyo fuerte cuando te estás recuperando de un trauma. Si alguien a quien amas está experimentando un trauma, intenta estar a su lado de las siguientes maneras.

Sé paciente

Es muy fácil frustrarse al tratar con alguien que ha sido traumatizado. Intenta mantener la calma y ser paciente cuando tu ser querido te necesite.

Ayúdale a relajarse

Planifica salidas para hacer cosas que a él o ella le gusten. Llévalo/a a almorzar o a correr. Anímale a socializar con amigos y familiares.

No te lo tomes como algo personal

Tu ser querido puede experimentar algo de enojo, irritación o depresión. Si se agita fácilmente o no quiere hablar, intenta no tomártelo como algo personal.

Sé un apoyo constante

El trauma y la recuperación del trauma son caminos muy difíciles de recorrer. No importa qué tan grande o pequeño parezca el trauma a tus ojos, puede afectar a tus seres queridos de formas muy profundas. Sé comprensivo/a y flexible con la forma en que tu ser querido maneja su trauma. Intenta ponerte en su lugar, pero reconoce que no hay manera de que puedas sentir exactamente lo mismo que él o ella siente.

PONTE A PRUEBA

¿Listo/a para ver qué has aprendido sobre el trauma? Toma este cuestionario de "Verdadero o Falso" y descúbrelo.

1. El trauma es diferente para cada persona que lo experimenta.
a. Verdadero b. Falso
2. It is important to take a lot of time to yourself and separate yourself from the outside world when dealing with trauma.
a. Verdadero b. Falso
3. Many cases of traumatic stress can branch from childhood abuse, neglect, or other traumas.
a. Verdadero b. Falso
4. Drugs and alcohol can be a healthy solution to help you distract yourself from traumatic stress.
a. Verdadero b. Falso
5. Anxiety, depression, shock, fatigue, and fear are the symptoms of trauma that every traumatized person will feel.
a. Verdadero b. Falso (Los síntomas varían en cada persona)

Answers: 1.A 2.B 3.A 4.B 5.B



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2026 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMH-29

CÓMO SUPERAR LA ANGUSTIA Y LA ANSIEDAD CAUSADAS POR EL TRAUMA



NO PIERDAS LA ESPERANZA



¿QUÉ ES EL TRAUMA?

El trauma emocional o psicológico ocurre cuando un evento es tan estresante que te hace perder todo sentido de seguridad. Las personas que sufren un trauma sienten como si siempre estuvieran en peligro. Cuanto más miedo y ansiedad se sientan en la situación, mayor será la probabilidad de quedar traumatizado/a.

El trauma puede ser provocado por situaciones de una sola vez o por una batalla continua contra algo. También puede ser provocado por algo común, como la muerte de un familiar o un desamor.

El trauma le puede pasar a cualquiera, pero ciertas cosas pueden hacerte más propenso/a al estrés traumático. Puede ser causado por una cantidad abrumadora de estrés, una racha de mala suerte o, lo más probable, un trauma previo. La causa más común de estrés traumático es el trauma infantil. Los siguientes eventos pueden hacer que un/a niño/a se sienta traumatizado/a:

- Entorno inestable
- Negligencia o abuso parental
- Enfermedades
- Abuso sexual
- Violencia doméstica



¿ESTOY TRAUMATIZADO/A?

Síntomas del trauma

Cada persona que experimenta un trauma reacciona de manera diferente. No existe una lista fija de síntomas que una persona experimentará al sufrir estrés traumático. La gravedad de los síntomas también variará de persona a persona. No hay dos personas que experimenten y afronten el trauma de la misma manera, incluso si vivieron el mismo evento traumático. Los síntomas pueden variar entre físicos, emocionales y mentales. Aquí hay una lista de solo algunos de los diversos síntomas que puede experimentar una persona que ha sufrido mucho estrés traumático:

- Confusión o negación
- Conmoción (shock)
- Ansiedad
- Depresión
- Miedo
- Pensamientos o acciones suicidas
- Ritmo cardíaco acelerado
- Fatiga
- Insomnio o pesadillas
- Dolores y molestias musculares



¿ES HORA DE PEDIR AYUDA?

Cuándo buscar tratamiento

El estrés traumático puede durar días, semanas o incluso meses después de que ocurre un evento traumático. Incluso después de eso, ciertas cosas pueden desencadenar sentimientos de estrés. Aquí tienes algunos consejos para sanar tras un evento traumático

Muévete: Intenta incorporar algún tipo de ejercicio a tu rutina diaria. Ya sea caminar, correr o practicar algún deporte, moverte durante al menos 30 minutos al día puede ayudar enormemente a aliviar los síntomas del estrés traumático.

Sal a la calle: Una de las reacciones más comunes al estrés traumático es el instinto de aislarte del mundo exterior. Salir de casa y estar rodeado/a de gente es muy importante. Intenta rodearte de personas que te amen y te apoyen.

Mantente saludable: Es muy importante asegurarte de que tu cuerpo siga nutrido mientras enfrentas el estrés traumático. Procura dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable y evitar las drogas y el alcohol.

Aunque es muy posible sanar del trauma por tu cuenta (y con la ayuda de un fuerte sistema de apoyo), es muy importante saber cuándo pedir ayuda. Si ha pasado una cantidad significativa de tiempo desde el evento traumático y tus síntomas siguen siendo graves, es hora de buscar ayuda. Podrías estar sufriendo de TEPT: Trastorno de Estrés Postraumático. Si te identificas con alguna de las siguientes afirmaciones después de haber sufrido un evento abrumadoramente estresante, considera buscar ayuda profesional:

- Me cuesta trabajo funcionar en casa, la escuela o el trabajo.
- Estoy sufriendo de ansiedad o depresión.
- Tengo pesadillas o recuerdos angustiantes (flashbacks).
- Abuso del alcohol o de las drogas para sobrellevar mi estrés.
- Me siento muy desconectado/a del mundo y tengo problemas para mantener mis relaciones o hacer nuevas amistades.