

Consejos para el bienestar y la recuperación

Aunque a veces sea difícil es importante tratar de:

Tener hábitos saludables:

descansar, comer y dormir a horarios regulares.

Mantener los contactos sociales:

la interacción con otras personas es fundamental para el bienestar emocional. Envía un mensaje o llama a un/a amigo/a, conocido/a o vecino/a y arreglen para salir a caminar, tomar café o cualquier otra cosa. La compañía nos hace bien, y no hace falta hablar de los problemas.

Al menos una vez al día:

Salir de la casa:

trata de volver a las actividades habituales en la medida que te sea posible.

Planificar una actividad agradable:

elige una actividad que te guste - puede ser mirar un programa de televisión, escuchar música, salir a caminar o comer algo rico - y haz que sea parte de tu día.

¡Anímate a pedir ayuda si lo necesitas!

Tómate un momento para pensar qué necesitas y quién puede ayudarte.

Para más información:
www.kcsarc.org

Ayuda e información gratuita y confidencial

Las 24 horas, todos los días

1.888.998.6423



Para más información:
www.kcsarc.org



kcsarc.org



425.226.5062



P.O. Box 300, Renton, WA 98057

TODXS SON BIENVENIDXS



**King County
Sexual Assault
Resource Center**



**King County
Sexual Assault
Resource Center**

Después de una agresión sexual: Sugerencias para la recuperación y el bienestar



Después de una agresión sexual u otro evento traumático

Durante los días o semanas después de un acontecimiento traumático es completamente normal notar cambios en el estado de ánimo, tener pensamientos negativos y pesimistas y recuerdos invasivos de lo que ocurrió, y hacer todo lo posible por evitarlos.

Si esto te está ocurriendo a ti o alguien a quien conoces, recuerda que es algo normal y que le ocurre a la mayoría de las personas en estas situaciones.

Recuperarse es posible.

Con el apoyo necesario puedes sanar y seguir adelante.

Estamos aquí para ayudarte.

Aislamiento y evasión

- ▶ No querer hablar de lo que ocurrió
- ▶ Aislarse y evitar a los demás
- ▶ Postergar o abandonar actividades cotidianas y esenciales
- ▶ Evitar todo lo que nos recuerde lo que ocurrió
- ▶ Tratar de alejar los recuerdos como sea
- ▶ Recurrir al alcohol o las drogas para sentirse mejor

Cambios en el estado de ánimo

Emociones intensas tales como:

- ▶ Angustia y ansiedad
- ▶ Tristeza y depresión
- ▶ Enojo, irritabilidad y mal humor
- ▶ Culpa y vergüenza
- ▶ Desesperanza
- ▶ Sensación de vacío

Pensamientos negativos

- ▶ Ideas negativas y recuerdos que parecen “invadir” nuestros pensamientos
- ▶ Pesadillas
- ▶ Creer que todo es peligroso y que no se puede confiar en nada ni en nadie
- ▶ Pensar que nunca nos recuperaremos
- ▶ Tener la sensación de estar perdiendo la razón

Qué hacer en los momentos difíciles

Estos son algunos consejos para sobrellevar los momentos de estrés:

Concentrarse en la respiración:

(Contando hasta 4 en cada paso)



Inspirar

Retener el aire

Exhalar

Hacer una pausa

Repetir

Poner atención a los cinco sentidos:

5 cosas que **vemos** a nuestro alrededor

4 cosas que podemos **tocar o sentir**

3 cosas que podemos **oír**

2 cosas que podemos **oler**

1 cosa que podemos **saborear**

Ponerse en movimiento

Mover el cuerpo a menudo nos hace sentir mejor. Una breve caminata, subir y bajar escaleras o cualquier otro tipo de actividad física que nos sea posible, por sencilla que sea, puede ayudar a mejorar rápidamente el estado de ánimo y aliviar los momentos de angustia.

Contraer y relajar los músculos

Una forma rápida y efectiva de aliviar la tensión es contraer y relajar una parte del cuerpo a la vez. Prueba de contraer los puños lo más fuerte posible durante unos segundos y después relajarlos por completo. Haz lo mismo con la cara, los hombros, y el resto del cuerpo.