

# Recuperación Después de un Trauma



## ¿Ha pasado usted, o alguna persona que conoce, alguna de estas experiencias?

- La violencia sexual
- La muerte inesperada o prematura de un ser querido
  - Una agresión
  - Un accidente grave de auto
- Una catástrofe natural o un incendio en su casa

Todos ellos son ejemplos de situaciones traumáticas. El trauma se define como la exposición a la muerte, a una lesión grave o a una violencia sexual, o la amenaza de cualquiera de estas cosas. Puede ser un caso vivido directamente o presenciado. Puede ser un accidente o evento violento relatado por un familiar o un amigo íntimo. Si usted ha sufrido un trauma, no está solo. La investigación indica que la mayoría de las personas experimentarán un trauma alguna vez en su vida.

## Escrituras Útiles

*“Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.” (Isaías 41:10)*

*“¿Hasta cuándo, Señor, me seguirás olvidando? ¿Hasta cuándo esconderás de mí tu rostro? ¿Hasta cuándo he de estar angustiado y he de sufrir cada día en mi corazón? ¿Hasta cuándo el enemigo me seguirá dominando? Señor y Dios mío, mírame y respóndeme; ilumina mis ojos. Así no caeré en el sueño de la muerte; así no dirá mi enemigo: Lo he vencido; así mi adversario no se alegrará de mi caída. Pero yo confío en tu gran amor; mi corazón se alegra en tu salvación.” (Salmos 13:1-5)*

*“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.” (Salmos 34:18)*

*“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.” (Mateo 11:28-30)*

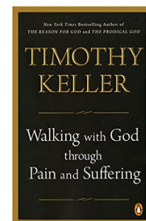
## Recursos Útiles

Estos son algunos textos sobre la recuperación después de una trauma o evento doloroso escritos desde una perspectiva Cristiana:



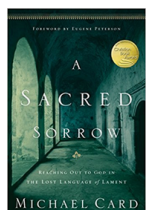
Norman Wright  
*When the Past Won't Let You Go: Find the Healing That Helps You Move On*

Solo disponible en Ingles



Timothy Keller  
*Walking With God Through Pain and Suffering*

Solo disponible en Ingles



Michael Card  
*A Sacred Sorrow: Reaching Out to God in the Lost Language of Lament*

Solo disponible en Ingles

## El Trastorno de Estrés Post-Traumático

Después de experimentar un trauma es normal que uno tenga memorias perturbadoras, dificultad en pensar con claridad o en dormir, o sentirse nervioso, triste, asustado, enojado o aletargado. Puede que tenga dificultad en desarrollar las actividades cotidianas normales. Sin embargo, la mayoría de las personas empiezan a mejorarse después de pocas semanas o meses. Si usted no se encuentra mejor o no puede sobreponerse durante un tiempo prolongado, es posible que sufra del Trastorno de Estrés Post-Traumático (PTSD, por sus siglas en inglés). Hay cuatro clases de síntomas de PTSD:

- **Revivir el trauma:** Puede sentir como si volviera a experimentar el evento. Tal vez tenga memorias o pensamientos intrusos, pesadillas o escenas retrospectivas (flashbacks).
- **Eludir recuerdos:** Quizás intente eludir a ciertas personas, lugares o situaciones para que no tenga que acordarse de lo ocurrido.
- **Pensamientos y emociones negativas:** Puede sentirse triste, enojado o temeroso durante buena parte del tiempo. Puede tener problemas con la memoria y pensamientos negativos acerca de sí mismo u otras personas. Tal vez se sienta avergonzado o culpable, o desconectado de lo que está pasando en su entorno.
- **Sentirse nervioso o asustadizo:** Puede sentirse nervioso e irritable. Tal vez se encuentra pendiente de posibles situaciones amenazantes y fácilmente sobresaltado. Quizás tenga dificultad en dormirse o en concentrarse.

Si experimenta estos síntomas después de un evento traumático, póngase en contacto con un médico o consejero profesional para determinar si sufre de PTSD.

## Cómo Ayudar a un Niño Después de un Trauma

También los niños y adolescentes pueden sufrir de PTSD, pero los síntomas se presentan a veces diferentes a los de los adultos. Los niños pequeños pueden retroceder, por ejemplo, volver a mojar la cama cuando ya han sido entrenados para usar el baño. Pueden simular el evento traumático cuando están jugando, o estar muy apegados y tener miedo de separarse de sus padres. En los adolescentes los síntomas se asemejan a los de los adultos. A veces demuestran comportamientos perturbadores, desconsiderados o destructivos. Los niños más grandes y adolescentes pueden sentirse culpables por no haber prevenido la lesión o muerte. A veces tienen pensamientos vengativos.

*Estas son algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los niños y adolescentes después de un trauma:*

- **Asegurarles de que están seguros.** Los niños y adolescentes necesitan la afirmación de que están fuera de peligro.
- **Darles la libertad de hablar de su experiencia y de sus emociones si lo desean.** Enfátice que sentir miedo es normal. Permítales dibujar lo que sienten en papel si no quieren hablar.
- **Volver a la rutina diaria.** Procure que duerman lo suficiente, que coman a las horas normales y que participen en actividades que les gusten.
- **Incrementar el tiempo que pasan con sus amigos y familia.** Los niños y los adultos que pasan tiempo extra con sus amigos y familia suelen recuperarse mejor después de un evento perturbador.
- **Cuidar de sus propias emociones.** Los cuidadores están más capacitados para atender a los niños y adolescentes si reciben el apoyo que ellos mismos requieren.

## Recuperarse Después de un Trauma

Recuperarse tarda tiempo. Estos consejos le ayudarán a afrontar y recuperarse de un trauma.

1. **Busque apoyo.** El mero hecho de hablar cara a cara con otra persona le proporcionará calma y conexión. Con verse y hablar con un amigo, pastor o sacerdote usted se sentirá apoyado; también puede reunirse con un grupo de apoyo o de oración o solicitar la ayuda profesional de un consejero o psiquiatra.
2. **Conozca los desencadenantes.** Los desencadenantes son las personas, lugares o situaciones que le recuerdan el trauma que ha sufrido y provocan pensamientos, sentimientos o recuerdos asociados con el trauma. Es importante identificar los desencadenantes para que pueda afrontarlos con eficacia.
3. **Restablezca una rutina.** Hay confort en lo familiar. Después de un trauma, volver a su rutina anterior en cuanto se pueda ayuda a reducir estrés.
4. **Cuidese de su cuerpo.** Procure comer una dieta equilibrada y sana. Haga ejercicio y descanse lo suficiente. El cuidado de sí mismo mejora el estado anímico y su capacidad de afrontar el estrés causado por el trauma.
5. **Expresa sus sentimientos.** Las personas que experimentan un trauma suelen padecer una variedad de emociones difíciles, como el temor, el enojo, la tristeza, la vergüenza o la impotencia. Es importante reconocer estas emociones y encontrar maneras apropiadas de expresarlas, tales como hablar con un amigo, escribir en un diario o hacer ejercicio.
6. **Resista los sentimientos de impotencia.** Con frecuencia las personas que han experimentado un trauma se sienten temerosas e impotentes. Usted puede hacer frente a estos pensamientos con la verdad de quién es Dios y con acciones positivas. Ya que Dios está en control y presente con nosotros en los tiempos difíciles, nunca estamos realmente desamparados. Además, las actividades como el voluntarismo, ayudar a una persona necesitada y pequeños actos de bondad le ayudarán a vencer los sentimientos de miedo, impotencia y desespero.
7. **Busque a Dios para encontrar consuelo.** Es importante acordarse de que Dios nos consuela y que promete estar con nosotros en tiempos de sufrimiento. Dios es compasivo y ofrece su presencia para ayudar a las personas a estar sanas y tener paz (p.e.: Filipenses 4:6-7, Salmo 23:4, Salmo 34:17-18).
8. **Descubra modos de relajarse.** Cuando una persona sufre un trauma, con frecuencia se siente nerviosa o sobresaltada. Es importante encontrar medios de relajar el cuerpo, tales como pasear al aire libre, tomar una ducha caliente, orar, leer la Biblia, hacer gimnasia, practicar relajación muscular progresiva o respiración profunda y cantar.