

# TU TRAVESÍA HACIA LA SANACIÓN

Las personas reaccionan a eventos peligrosos, aterradores y traumáticos de manera diferente a como lo hacen ante otras situaciones. No podemos elegir cómo respondemos; nuestros cuerpos responden por nosotros al entrar en modo de lucha, huida o congelamiento. Tu cuerpo hizo lo mejor que pudo para ayudarte a mantenerte a salvo durante el momento del evento.

A menudo, las personas piensan una y otra vez en lo que sucedió después de experimentar un trauma de ese tipo. Tu cuerpo puede reaccionar automáticamente a estos recuerdos o flashbacks con un ritmo cardíaco muy rápido, músculos tensos o sentimientos intensos de tristeza, miedo o ira. Algunas cosas importantes que debe recordar son:

**No hay manera “CORRECTA” o “INCORRECTA” de sentirse sobre lo que pasó**

**Tus sentimientos SON NORMALES**

**Algunas reacciones no APARECEN SINO HASTA MÁS TARDE**

**Cada uno maneja el estrés de manera DIFERENTE**

## NO ESTÁS SOLA

- En 2019, el condado de Galveston tuvo
- 1 delito cada 56 minutos
- 1 delito violento contra una persona cada 90 min.
- 1 incidente de violencia familiar cada 3 horas
- 1 niño o anciano abusado o desatendido cada 8 h.
- 1 agresión cada 20 horas
- 1 accidente automovilístico por conducir bajo los efectos del alcohol cada 29 horas
- 1 asesinato cada 24 días

**La violencia de pareja DAÑA** a 1 de cada 4 niños, lo que repercute de forma negativa en su salud mental y física y en sus relaciones futuras.

## LLAME HOY PARA HACER UNA CITA

Llame a nuestra oficina principal al 409-762-8636 durante el horario de oficina.

Lunes - Jueves: 8 a. m. - 5 p. m.

Viernes: 8 a. m. - 1 p. m.

*Citas disponibles temprano por la mañana y tarde*

Si tiene una emergencia, llame al 911.



**THE CENTER**  
FOR MENTAL HEALTH  
& WELLBEING



[WWW.FSCGAL.ORG](http://WWW.FSCGAL.ORG)

### OFICINA DE GALVESTON

2200 Market Street, Suite 600, Galveston, Texas 77550  
Tel.: 409-762-8636 Fax: 409762-4185

### OFICINA DE TEXAS CITY

10000 Emmett F. Lowry Expwy, Suite 4000-300D  
Texas City, Texas 77591  
Tel.: 281-576-6366 Fax: 409-938-4849  
Tel.: 409-938-4814



**THE CENTER**  
FOR MENTAL HEALTH  
& WELLBEING



## PROGRAMA DE SERVICIOS DE APOYO A LAS VÍCTIMAS

Ayudamos a los sobrevivientes a construir fuerza y resiliencia

## MISIÓN

Promover la salud mental y el bienestar de las personas y familias a través del asesoramiento, la educación y la prevención.

**SUPERVIVIENTE:** vence las adversidades, alguien con mucho coraje y fuerza, una real inspiración

## REACCIONES COMUNES ANTE LA VIOLENCIA Y EL TRAUMA

Dificultad para respirar	Dolor
Pesadillas	Pánico/Miedo
Recuerdos	Negación
Sensación de desapego	Ansiedad
Llanto	Irritabilidad
Desesperanza	Cambios de humor
Culpa	Depresión
Se asusta fácilmente	Ira
Sensación de alerta	Dificultad para dormir
Frecuencia cardíaca acelerada	Inquietud

Dificultad para concentrarse  
Alejamiento de la familia y los amigos  
Aumento o disminución del apetito  
Aumento del consumo de alcohol y drogas

El trauma afecta negativamente el cuerpo y el cerebro de las víctimas... es importante buscar ayuda para superar el impacto negativo del trauma.

## CÓMO PUEDE AYUDAR FSC

### Asesoramiento basado en el trauma para víctimas de delitos y sus familias

Grupos de apoyo

Apoyo basado en fortalezas y centrado en soluciones

Apoyo integral a través de conexiones con otros servicios para víctimas

### Los servicios son gratuitos

Los médicos clínicos profesionales autorizados de FSC tienen títulos en:  
Psicología ~ Asesoría en Trabajo Social

FSC se dedica a brindar servicios de calidad para usted y su familia.



## MECANISMO DE AFRONTAMIENTO

Habla con personas de confianza

Mantén un horario regular de ejercicios

Planifica tu tiempo a solas

Registra tus sentimientos y reacciones ante el evento

Pospón las decisiones que pueden esperar

Mantén un horario de sueño normal

Tómate un descanso del trabajo y de otras responsabilidades según lo necesites

Come bien y toma vitaminas

Bebe mucha agua

Evita el alcohol, la cafeína, los somníferos y el exceso de sal  
Busca ayuda profesional, según lo necesites

*Nuestra meta es REDUCIR el impacto traumático en la víctima y su familia y MEJORAR las habilidades de afrontamiento.*