



# Counseling and Psychological Services

## Cuidado Positiva de sí Mismo Después de un Suceso Traumático

*Cuando se produce un evento traumático que hay cosas que usted puede hacer frente!  
Tratar....*

**Aceptar sus sentimientos**, la respuesta normal a un evento anormal; recuérdese que una variedad de reacciones son normales y no etiquetar a sí mismo como "loco" o "no manejar las cosas bien"

**Prestando especial atención** a su cuerpo y cómo se siente; mantenerse al tanto de lo que está sintiendo tanto física como emocionalmente

**El establecimiento de límites**; limitar su exposición a los informes de los medios; identificar cuáles son las responsabilidades y acciones son suyas y las cosas que están fuera de su control; aceptar y hacer valer sus limitaciones

**La estructuración de su tiempo** y mantenerse ocupado; establecer metas razonables para cada día y tomar decisiones de la vida diaria; evitar tomar decisiones importantes o cambios de vida demasiado pronto

**Hablar y compartir** sus preocupaciones o inquietudes con otros; llegar y mantenerse en contacto con su familia y amigos

**Comer bien y hacer ejercicio**; la actividad física será liberar la tensión y mejorar su estado de ánimo; buena nutrición le ayudará a cumplir las exigencias físicas y emocionales de esta experiencia

**Evitar el consumo de sustancias**; alcohol y las drogas proporcionan alivio sólo temporal y en el largo plazo es probable que aumente su nivel de estrés; evitar la cafeína

**Relajan y que duermen** en un horario regular; dormir tanto como sea posible y tener tiempo para relajarse; hacer algo que calma o placentero cada día; date tiempo para parar y tomar algunas respiraciones profundas

**Escuchar sus pensamientos**; controlar los pensamientos negativos y contrarrestarlo compartiendo sus miedos y preocupaciones con otras personas y la sustitución de estos pensamientos con pensamientos más realistas y positivos

**El acceso a asesoramiento**; llamar o venir a CAPS para apoyo emocional

**Si necesita ayuda, contacte con:  
Consejería y Servicios Psicológicos (CAPS)  
@ 407-823-2811**