



# Seguir adelante

## Hacer frente a la violencia

Sentirnos a salvo es importante. Nos permite prosperar y crecer. Pero la violencia puede hacernos sentir que solo necesitamos sobrevivir. Entonces, ¿cómo vuelve a ser usted?

### Cómo podría verse afectado

Si ha estado expuesto a la violencia, entonces ha pasado por una situación que puede desafiar sus creencias sobre el mundo. Podría sentirse perturbado y confundido.

Puede notar que se siente:

- Temeroso, confundido o enojado
- Preocupado por nuevas amenazas
- Preocupado por su propia seguridad o la de los demás
- Irritable
- Olvidadizo o incapaz de concentrarse

y el estrés puede manifestarse en su cuerpo. Entonces puede experimentar:

- Malestar o dolor estomacal
- Pesadez o dolor en el pecho
- Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, así como aumento de las pesadillas

- Cambios en el apetito: es posible que quiera comer demasiado o nada en absoluto
- Dolores y molestias musculares

*Nota:* Es importante no asumir que el estrés tiene que ver con los síntomas físicos. Asegúrese de consultar con su médico si tiene dolor físico u otros cambios como los que se indican arriba.

### Como hacer frente a la violencia

Si está tratando de superar las consecuencias de un evento violento, podría estar bajo mucho estrés. Esto ejerce presión tanto en su mente como en su cuerpo. Por eso es importante cuidar su salud. Estos son algunos consejos:

- **Coma bien.** Trate bien a su estómago. Tome comidas o bocadillos pequeños y con una frecuencia uniforme. Y elija alimentos que sean fáciles de digerir.
- **Descanse.** Intente dormir bien. Estar bien descansado lo ayuda a funcionar mejor.
- **Mueva su cuerpo.** Encuentre maneras de hacer algo de ejercicio. Esto puede ayudar a reducir el estrés físico y ayudarlo a pensar con mayor claridad.

- **Sea paciente.** Cada persona hace frente a las cosas a su manera y en su propio tiempo. Por eso, sea paciente con usted mismo y con los demás. Limite el consumo de alcohol u otras drogas, a menos que se las recete su médico.
- **Reduzca al mínimo la exposición a los medios de comunicación.** Leer o ver las noticias todo el tiempo puede hacer que se sienta peor. Infórmese sobre los hechos y luego deje de ver la televisión o leer acerca de estos.

### Cuándo obtener ayuda

A veces nuestras reacciones a la violencia abruma nuestras habilidades normales de afrontamiento. Puede ser útil hablar con un profesional en salud mental. Es posible que quiera llamarnos si han pasado algunas semanas y aún nota los siguientes síntomas:

- Problemas con las actividades de la vida cotidiana
- Insomnio durante dos semanas o más
- Problemas para concentrarse o disfrutar actividades normales

- Cambios en el apetito
- Sentirse irritable o más o menos reactivo de lo habitual
- Aumento en las preocupaciones o los sentimientos de pánico.

Es natural estar molesto por un evento violento, ya sea que esté involucrado directa o indirectamente. Estamos aquí para ayudarlo. Hay ayuda confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



### El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

A todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son agentes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.