

# Maneras de actuar después de un trauma

MMCT (mmct@mmct.org) 2014

No existe una manera correcta de actuar. Cada persona tiene sus propias fortalezas y debilidades. La clave es crear un plan que le de a Dios la oportunidad de sanar sus heridas.

## QUE HACER:

- Relajarse y descansar
- Comer nutritivamente (evite el azúcar)
- Haga ejercicio
- Duerma más de lo que duerme comúnmente
- Hable acerca de lo que pasó (a Dios y a otros)
- Escribe sobre lo que pasó (un diario, cartas, e-mail)
- Ría cada vez que pueda
- Póngase pequeñas metas
- Mantenga cierta rutina
- Si se siente seguro, manténgase en un ambiente familiar
- Pase tiempo con quien le apoya y le puede ayudar
- Llore si puede
- Ore
- Reflexione en la palabra de Dios
- Cante y escuche música
- Lea e investigue sobre reacciones traumáticas
- Sepa que el dolor no estará presente siempre con la misma intensidad
- Prepárese para tiempos difíciles que puedan venir
- Investigue y trate de buscar diferentes perspectivas y significado del evento
- Pida ayuda y permita a otros ayudarle

## QUE NO HACER:

- No tome decisiones importantes
- No planee viajes ni conferencias
- No tome alcohol
- No tome bebidas con cafeína
- No tome ningún tipo de sedantes (válium, pastillas para dormir, etc.)
- No toque temas delicados inmediatamente después del trauma
- No generalice sobre usted o el futuro de otros