



It's Up to Us Crear un San Diego más saludable y solidario depende de nosotros

Pon el foco en: Entendiendo el trauma y la salud mental

Puede que hayas oído la palabra “trauma” antes, pero ¿qué significa? El trauma es cuando vives algo aterrador, algo que pone en riesgo tu vida o que es dañino. Esto incluye eventos en los que tu seguridad, protección, confianza, o identidad fueron amenazadas o transgredidas. Podría ser un solo evento o una mala situación recurrente. Estas experiencias pueden quedarse contigo y afectar a tu salud mental mucho después de haber acabado.

El trauma también puede ser algo que un grupo completo de personas viven juntas. Por ejemplo, el racismo o la discriminación pueden ser tipos de trauma dañinos para el bienestar en maneras similares en cuanto a la profundidad y duración.

El trauma puede afectar tu mente y cuerpo en maneras diferentes, incluyendo:

- ☹️ No sentir nada
- ☹️ Molestarse fácilmente
- ☹️ Sentirse ansioso o triste
- ☹️ Tener dificultades para confiar en la gente
- ☹️ Tener dolores de cabeza o sentirse agotado

Conectar con tu red de apoyo o buscar ayuda profesional apenas te das cuenta de que algo se siente mal o diferente, es el primer paso para sentirse mejor.

Te puedes sentir mejor

Muchas personas son afectadas por traumas y ni siquiera lo saben. Sin apoyo, el trauma puede dificultar el sentirse calmado, seguro o esperanzado.

Pero con la ayuda adecuada de la familia, amigos, profesionales de la salud o consejeros, es posible sanar las heridas del trauma y fortalecer la salud mental.

Infórmate: Cómo encontrar apoyo



Amigos, familiares y espacios comunitarios pueden ser parte del proceso de sanación.

- **Busca conexión.** Compartir tus experiencias con alguien puede ayudarte a sentirte menos solo/a.
- **Encuentra lo que funciona para ti.** Hay muchas maneras distintas para sanar de un trauma: reuniones grupales, meditación, hacer algo físico, y más. Lo que sea que encuentres debería ayudarte a sentirte centrado y apoyado.



Si quieres apoyo profesional, es importante que se sienta bien para ti.

- **Busca las palabras atención “informada en traumas.”** Esto significa que tu proveedor sabe cómo las experiencias pasadas pueden afectar tu vida hoy.
- **Haz preguntas.** La mayoría de los proveedores esperan que les preguntes, y estás en tu derecho de preguntar. Si en algún momento te sientes incomprendido/a o ignorado/a, está bien buscar a otra persona que se acomode más a ti.

Preguntas comunes sobre el trauma



¿Cómo sé si el trauma está afectando a mi salud mental?

Puede que notes cambios en tu ánimo, sueño o energía. Puede que repases memorias dolorosas o evites sus recordatorios. Si esto te pasa por más de tres semanas, piensa en buscar apoyo.

¿Qué pasa si no quiero hablar de mi trauma de inmediato?

Eso está bien. Puedes empezar con pequeños pasos, como aprender técnicas de relajación, escribir en un diario o conectar con otros. Puedes ir abriéndote más cuando estés listo/a.

¿La aseguranza cubre las terapias por trauma?

Sí, la mayoría de los planes de aseguranza, incluyendo Medi-Cal, ayudarán a pagar por condiciones de terapia relacionadas con un trauma. Para estar seguros, llama a tu compañía de aseguranza o a la oficina del terapeuta para preguntar qué está cubierto.

Fuentes

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Health and trauma. In: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), *Palgrave encyclopedia of the health humanities* (pp. 1–7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- American Psychological Association. (n.d.). *Trauma*. <https://bit.ly/48FK2n7>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2024, April 11). Traumatic incident stress. Centers for Disease Control and Prevention. <https://bit.ly/44XQPaz>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, June 2). 6 guiding principles to a trauma informed approach infographic. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- Office of the California Surgeon General. (n.d.). Live beyond. <https://bit.ly/4pkX54t>

988

LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS



Llama o mensajea al 9-8-8 en cualquier momento para recibir ayuda cuando te sientas en crisis o abrumado.

Escanea el código QR para aprender más.



Up2SD.org/es

Escanea para leer más guías.

