

HOJA DE TRABAJO: CÓMO HACER FRENTE A LOS ATAQUES CONTRA SU COMUNIDAD



Cuando las comunidades enfrentan la violencia o la discriminación, el trauma resultante de estos ataques puede ser difícil de curar. Encontrar formas de procesar sus sentimientos, sentirse más arraigado y pasar a la acción puede ayudarlo y ayudar a su comunidad a sanar juntos. Utilice esta hoja de trabajo como ayuda para elaborar un plan sobre cómo cuidarse y cuidar a su comunidad en caso de que ésta sufra un ataque.

Sección 1: Pausa y reflexión

Después de sufrir un acontecimiento traumático, es importante permitirse sentir sus sentimientos. Dedique un tiempo para procesar sus emociones y reflexionar sobre lo que usted y su comunidad están viviendo.

¿Qué sucedió? Describa la situación que usted y su comunidad enfrentan mediante un texto o un dibujo.

¿Qué emociones siente a raíz de la situación? También puede consultar la hoja de trabajo, [Procesando el trauma y el estrés](#), para ayudarlo a identificar sus emociones.

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ira | <input type="checkbox"/> Desesperanza | <input type="checkbox"/> Frustración |
| <input type="checkbox"/> Decepción | <input type="checkbox"/> Miedo | <input type="checkbox"/> Otro: |
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Insensibilidad | |
| <input type="checkbox"/> Furia | <input type="checkbox"/> Ansiedad | |
| <input type="checkbox"/> Agobio | <input type="checkbox"/> Soledad | |
| <input type="checkbox"/> Disgusto | <input type="checkbox"/> Confusión | |

¿Qué cambios ha notado en sí mismo o en su comunidad desde el evento (emocionales, físicos, sociales, medioambientales, etc.)?

Sección 2: Sentirse seguro

Experimentar un acontecimiento traumático puede hacer que se sienta inseguro e inestable. Pensar en cosas que le han proporcionado una sensación de seguridad en el pasado puede ayudarlo a [sentirse más arraigado](#).

¿Qué recursos, organizaciones o comunidades religiosas existen cerca de usted que lo hayan apoyado en el pasado? Si no se le ocurre ninguno, algunos recursos a los que puede acceder para apoyarse durante este tiempo son: la línea de ayuda en caso de catástrofe (1-800-985-5990), la línea de vida THRIVE (envíe un mensaje de texto con la palabra "THRIVE" al 1-313-662-8209), o los recursos del Proyecto LETS .

¿Qué actividades ha realizado en el pasado que lo hayan ayudado a sentirse más seguro y estable? (Ejemplos: escuchar música relajante, leer su libro favorito, comer su comida favorita, etc.)

¿Qué palabras o frases positivas puede decirse para sentirse más arraigado? (Ejemplos: soy valiente; me quieren, etc.)

Sección 3: Pasar a la acción

Para algunas personas, pasar a la acción puede ser una forma útil de afrontar el trauma. Una vez que haya vuelto a establecer su propia sensación de seguridad, tal vez empiece a notar que quiere apoyar a las personas que lo rodean o que comparten su identidad. Esto puede aumentar los sentimientos de conexión y disminuir los sentimientos de impotencia. Sin embargo, es importante recordar que no tiene por qué tomar medidas si cree que necesita tiempo para curarse de otras maneras.

Antes de empezar, debe asegurarse de tener un plan de acción para mantenerse firme. ¿Cuáles son algunas de las formas en que puede proteger su salud mental mientras aboga por su comunidad?

Piense en momentos en los que se haya relacionado con otras personas de su comunidad o haya trabajado como voluntario. ¿Hay alguna medida que quiera tomar para apoyarse y apoyar a su comunidad?

Si no ha participado de esta manera, aquí tiene algunos ejemplos: recoger y compartir artículos de primera necesidad, unirse a grupos de defensa, organizar una comida comunitaria, facilitar círculos de sanación, etc.

Después de reflexionar sobre cómo le gustaría proporcionar apoyo a su comunidad en la pregunta anterior: ¿Cuál es un pequeño primer paso que puede dar para prestar ese apoyo?

Si tiene dificultades con su salud mental, visite <https://mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol> para tomar una prueba de salud mental gratuita y privada. Solo toma unos minutos, y al terminar, recibirá información sobre los próximos pasos que puede tomar de acuerdo con los resultados.

Visite <https://mhanational.org/recursos-en-espanol> para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.

