



# Cómo sobrellevar las secuelas tras un incidente de violencia en la comunidad

## Cómo sobrellevar la aflicción

Es común que las personas y comunidades se sientan afligidos y llenos de ira después de un episodio de violencia en la comunidad. Sentirse afligido es la reacción típica de tristeza, emotividad y desconcierto que surge al perder a alguien o algo significativo. Mientras que la mayoría de las personas se sienten naturalmente afligidos después de perder a un ser querido, la aflicción y la ira pueden provenir de varios otros tipos de pérdidas. En los casos de violencia en la comunidad, las personas pueden perder el sentido de seguridad, la confianza en sus vecinos o la fe en las autoridades locales. El trauma y la aflicción por la violencia en la comunidad pueden afectar a todas las personas involucradas.

Después de un episodio de violencia en la comunidad, algunas de las reacciones físicas a la aflicción y la ira pueden incluir:

- Ira, sentirse inquieto o arremeter contra los demás
- Tristeza abrumadora
- Sentir que tiene que mantenerse ocupado
- Tener dificultad para reajustarse a la vida personal o laboral.
- Falta de energía
- No conectarse con otras personas
- Estar preocupado la mayor parte del tiempo
- Pensar en lastimarse a sí mismo o alguna otra cosa

## Consejos para ayudar con la aflicción

Si está sintiendo alguna de las reacciones anteriores, hablar con otras personas que entienden y respetan cómo se siente, familiares, líderes religiosos, personas en las que confíe, es una forma útil de aliviar su aflicción. Reconozca que el inicio de las emociones difíciles puede ocurrir horas, días o incluso semanas después del acontecimiento. Sin importar cuándo ocurran, esos sentimientos son válidos y probablemente bajarán de intensidad con el tiempo. Otras formas de ayudar a procesar sus reacciones incluyen:

- Asegúrese de mantenerse activo y comer alimentos nutritivos.
- Haga las cosas que antes disfrutaba hacer, incluso si no siempre tiene ganas de hacerlas. Esto le ayudará a volver a sus rutinas.
- Permítase sentir alegría a veces y llorar cuando lo necesite.
- Busque ayuda profesional. Si sigue teniendo dificultades, consulte a un médico o profesional de la salud mental.
- Limite la exposición a las redes sociales y las noticias. Dele tiempo a su cerebro para procesar la aflicción y la ira recién descubiertas.
- Recuerde que lo que es traumático para una persona no siempre lo es para otra. Cada quien experimenta el trauma de manera diferente, pero todos los sentimientos son válidos.

***No está solo.  
Busque ayuda si la necesita.***