

¿Qué Ayuda Está Disponible?

¡HEMOS CAPACITADO DEFENSORES
CONFIDENCIALES PARA AYUDARLO LAS
24 HORAS DEL DÍA!

1-800-833-1161

PODEMOS PROVEER:

- ♦ Apoyo Individual
- ♦ Información y Referencia
- ♦ Planificación de Seguridad
- ♦ Incidencia Con Otras Agencias
- ♦ Soporte Grupal
- ♦ Educación e Información Para Amigos y Familia

**¡Los defensores de
DVS están ansiosos
por ayudarlo con sus
necesidades de
seguridad!**

Servimos a todas las personas sin importar su raza, color, origen nacional, origen étnico, religión, género, orientación sexual, edad condición socioeconómica o habilidades físicas o mentales.

Centros de Abogacía Pendleton

Oficina Principal
1103 SE Court Place
Lunes-Viernes ~ 8am-5pm

Milton-Freewater

722 S Main St
(Sótano del Ayuntamiento)
Llame para una cita

lone

365 S 3rd St
Llame para una cita

541 - 276 - 3322

~

Hermiston

1050 W Elm Ave, Suite 250
Lunes-Viernes ~ 8am-5pm

Boardman

200 City Center Circle
Llame para una cita

541 - 567 - 0424

www.dvs-or.org



La Organización

Servicios de Violencia Doméstica, Inc. (DVS) es una agencia sin fines de lucro que provee servicios de emergencia a víctimas de violencia doméstica y de noviasgo sexual y acecho y trabaja para terminar con esta violencia en las comunidades a las que servimos. El área de servicio es todo las Condados de **Umatilla y Morrow**.

TRAUMA ¿QUÉ ES?

Servicios de Violencia Doméstica, Inc.

*Sirviendo los Condados de
Umatilla y Morrow desde 1977*



Proteccion, Ayuda Y Esperanza

**LÍNEA DE CRISIS DE 24 HORA
1 - 800 - 833 - 1161**

¿QUÉ ES EL TRAUMA?

EL TRAUMA es una RESPUESTA NORMAL a una SITUACIÓN ANORMAL

Es un tipo de daño a la mente que resulta de un evento muy angustioso y abrumador que es más de lo que uno puede afrontar en ese momento.

EL CEREBRO

Cuando el cerebro está en un trauma, cambia la forma en que normalmente funciona.

Esta es una reacción normal al trauma y en realidad es la forma en que el cerebro nos ayuda a sobrevivir en tiempos de peligro.

Diferentes partes del cerebro tienen diferentes funciones. Cuando se produce un trauma, el cerebro responderá según la necesidad de supervivencia que se detecte.

CEREBRO NORMAL

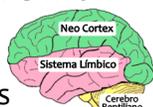
Neo Cortex es la parte más utilizada del cerebro, controla todos los días el pensamiento consciente, la lógica y la toma de decisiones, el

Sistema Límbico está registrando recuerdos, recolectando datos y detectando la ira, y el

Cerebro Reptiliano controla la respiración y el bombeo de sangre y lo mantiene vivo

CEREBRO DE TRAUMA

Neo Cortex se ralentiza, el **Sistema Límbico** ahora está más enfocado en el peligro inmediato que en grabar recuerdos, ahora el **Cerebro Reptiliano** toma el control y su único objetivo es mantenerse con vida.



RESPUESTAS DE TRAUMA

Durante el trauma, la respuesta de cada persona puede variar mucho, y durante la recuperación. No hay respuestas correctas o incorrectas al trauma. Alguien que se encuentra en un estado de trauma está siendo controlado por un instinto animal básico y el cerebro tiene que decidir si va a luchar, volar o congelarse. Cada decisión se basa en lo que te mantendrá vivo. Hay tantas cosas que el cerebro se está filtrando en solo una fracción de segundo para determinar su mejor oportunidad de sobrevivir en ese momento exacto.

ALGUNOS FACTORES PUEDEN INCLUIR

- ♦ Años
- ♦ Experiencia de Vida
- ♦ Creencias
- ♦ Tipo de Trauma
- ♦ Frecuencia
- ♦ Estado emocional
- ♦ Valores
- ♦ Percepciones

SIGNOS DE TRAUMA

Es común que las víctimas de abuso, agresión y negligencia experimenten signos de trauma, incluso después de que el peligro haya desaparecido.

ALGUNAS SEÑALES PUEDEN INCLUIR

- ♦ Depresión
- ♦ Fatiga
- ♦ Recuerdos
- ♦ Temor
- ♦ Cambios de humor
- ♦ Pérdida de memoria
- ♦ Aislamiento
- ♦ Culpa
- ♦ Disociación
- ♦ Odio
- ♦ Vergüenza
- ♦ Ansiedad

ACOPLAR

El trauma también puede tener efectos residuales que pueden afectar la manera en que una persona puede pensar y responder a otros eventos a lo largo de su vida. Incluso cuando el cuerpo está a salvo, y no hay signos de peligro, un olor, un sonido, algo al azar puede recordarle al cerebro el peligro pasado y devolver a la persona a un estado de trauma. Es muy importante encontrar estrategias de afrontamiento saludables que ayuden a minimizar el impacto del trauma a lo largo del tiempo. Algunas de las mejores estrategias de afrontamiento son las técnicas fuertes.

Las técnicas de conexión fuerte ayudan al cerebro a pasar del modo de supervivencia del Cerebro Reptiliano al modo consciente y lógico de la Neo Corteza.

También puede ayudar a poder hablar con otras personas que pueden entender la dinámica de su trauma y pueden ayudarlo a resolver algunas de sus respuestas traumáticas.

Los defensores pueden proporcionar información sobre traumas, servicios de apoyo y técnicas de conexión a tierra.