

¿Como proveedores
y otras personas pueden
servirnos de ayuda?

Estímulame

No me condenes, abochornes, ni castigues

No es
mi culpa

Escuchame sin
juzgar me

Toma en consideración que su
'INTENCIÓN' pudo ser buena — pero
el 'IMPACTO' puede ser destructivo
Y re-traumatizante para mi!

Apoya la sanación de
mi alma y cuerpo

No asumas cosas acerca de mí

Ofreceme alternativas
a los tratamientos y
servicios tradicionales

Dame
Apoyo

Guíame

Escucharme es Importante!

La mejor respuesta viene de
adentro de mí mismo



Si está interesado en conectarse y
aprender más acerca de nosotros
por favor siga leyendo:

Ofrecemos

- ♦ Apoyo Mutuo
- ♦ Grupos de Apoyo Mutuo Estatales
 - ♦ Información sobre futuros adiestramientos que son en Español é Inglés
 - ♦ Abogacía
- ♦ Interpretación en Español para eventos comunitarios, conferencias y adiestramientos

Nuestra Visión

Nosotros somos personas con experiencia vivida en recuperación de trauma y/o salud mental.

Nos apoyamos mutuamente al compartir nuestra historia personal de recuperación, respetando nuestras diferencias culturales, valores y creencias.

Nosotros creemos que el camino a la recuperación de cada persona es único.

Latinos en Acción

The Transformation Center
100 Magazine Street, Roxbury MA 02119
Telefono: 617-442-4111
Fax: 617-442-4005
<http://www.transformation-center.org>



This project was funded by
MA-Dept. of Mental Health and
MA-Dept. of Public Health Suicide Prevention
Program
It was developed in collaboration with the
MA-DMH Self Injury and Healing Project and
the Transformation Center

¿Qué es el trauma?

Las personas definen el trauma de muchas maneras diferentes. Una persona dice que el “Trauma es algo que me ha sucedido a mi y que aún hoy todavía nos persigue; y si no nos persigue, de seguro lo hizo por mucho tiempo.”

- Beth Filson

¿Por qué es importante?

“El trauma altera mi vida e impacta mi habilidad de manejar la vida de forma positiva.

El trauma cambia mi concepto de la realidad.

El trauma me empuja a tomar riesgos poco saludables, me causa que sienta miedo de perder mi confianza en las demás personas y ha perdido la esperanza de vivir una vida mejor...” - Participante del retiro



Latinos en Acción (LEA) - Conferencia: Trauma y la Violencia Auto—Infligida (Auto-agresión) Mayo 2013

¿Cual es el impacto del trauma en mi vida?

- ◆ Afecta las relaciones con mi familia y amigos
- ◆ Me crea sentimientos de culpa y vergüenza
- ◆ Me hace cuestionar mis creencias acerca de la espiritualidad
- ◆ Destruye mi confianza en mi mismo y en los demás
- ◆ Cambia como yo veo mi realidad
- ◆ Puede causarme que llegue a auto-agredirme

Sin embargo, Yo puedo sanar!

¿Por qué es importante hablar acerca del trauma en mi comunidad Latina?

Es muy difícil hablar acerca del trauma en la comunidad Latina. Especialmente hablar del abuso físico, emocional y sexual que ocurre dentro de la familia. En nuestra cultura para muchos de nosotros es común querer proteger a la familia y a uno mismo al no hablar de esas experiencias. ¿Que sucede cuando nos atrevemos a hablar sobre esas experiencias para así poder sanarnos de nuestro trauma?

“Nos encontramos muchas barreras, pero aprendemos que no estamos solos; realizamos que somos resistentes y nuestra meta es recuperarnos”

-Carlos

Hoy muchos de nosotros escogemos compartir nuestras experiencias vividas e historias de recuperación como una manera de crear conciencia acerca del trauma y la sanación. Queremos que las demás personas sepan que ayuda y que sana!

“Yo sé, que todas las respuestas están dentro de mi y quiero tu apoyo para que me ayudes a encontrarlas”.

-Vivian