

PASOS QUE UNO PUEDE TOMAR

Como resultado de un delito, un incidente grave o un reto en nuestras vidas, cualquiera podría pasar por una crisis en un dado momento u otro. Muchas situaciones requieren de conocimiento especial. Estas son situaciones que serían mejor manejadas asesorando asistencia profesional. Los siguientes pasos podrían ayudarle durante una crisis.

HELPFUL PHONE NUMBERS

Emergency	911
Help On-Call	323-9373
SAMHC (24hr. Crisis, Salud Mental)	622-6000
SACASA (24hr. Agresión Sexual)	327-1171
Emerge! (24 hr. Violencia Domestica)	888-428-0101
Red Cross	318-6740
Wingspan (24hr LGBT)	624-0348



Pima County Attorney's Office
Victim Services Division

32 N. Stone Suite 800
Tucson, Arizona, 85701
520-724-5525

COMO ASISTIR A ALGUIEN EN ESTADO DE CRISIS



PROHIBICIÓN CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

La Oficina del Procurador del Condado de Pima proporciona servicios a víctimas sin distinción de raza, color, nacionalidad, habilidad para comunicarse en inglés, sexo, religión, discapacidad, edad, e información genética. Si usted considera que la Oficina del Procurador del Condado de Pima lo ha discriminado de alguna manera, en la siguiente dirección electrónica puede encontrar información sobre cómo presentar una queja:

www.pcao.pima.gov/CivilRightsComplaint.aspx.



Pima County Attorney's Office
Servicios Víctima División



Si alguien intenta suicidarse, o herir fatalmente a otra persona, llame al 9-1-1 inmediatamente.

PASOS QUE UNO PUEDE TOMAR

REACCIÓN FÍSICA

Al menos que se encuentre herida, haga que la persona tome agua fresca. El cuerpo, transpiración, llanto, etc. La agua fresca es absorbida rápidamente y fácilmente. Agua con hielo puede causar calambres estomacales a una persona traumatizada. Estimulantes (como cafeína) o bebidas azucaradas, carbonadas o alcohólicas no son de mucha ayuda.

Sugiera que la persona comience a moverse físicamente. Caminando, una simple tarea, o cualquier tipo de ejercicio es beneficioso. Esto ayuda a los varios sistemas del cuerpo a normalizarse.

Deje que la persona lllore y se desahogue. No les ofrezca una servilleta. Esto hará que se detengan las lágrimas. Ponga una caja de servilletas cerca de ellos cuando estén listos, ellos puedan tomar una servilleta. Deje que se desahoguen en cualquier manera que lo hagan, al menos que estén en peligro o en peligro a otros.



Sugiera que la persona tome agua fresca.

ESCUCHANDO ACTIVAMENTE

Anime a la persona a platicar mientras usted escucha. La platica, aunque no sea lógica, ayuda a clasificar y hacer sentido de lo ocurrido. Evite las críticas o aconsejar a la persona. Nada mas escuche y permanezca cerca. No use clichés, o señale aspectos positivos de la tragedia. Esto disminuye el impacto de las reacciones que la persona esta sintiendo, y esto no es beneficioso.

AYUDE A LA PERSONA A SENTIRSE SEGURA

Deje que hagan decisiones pequeñas. Este no es ni el tiempo o el lugar para hacer decisiones importantes en su vida; pero una pequeña decisión suele ayudar a la persona a recuperar el control.

Pregunte como podría ser útil. No suponga que lo que a usted le ayude también le vaya a ayudar a ellos. Cada persona es diferente.

Anime a la persona en vez de 'cuidarla/o'. En otras palabras, anime a la persona a recuperar el control dejándolos que tomen pequeñas decisiones y deje que la persona haga cosas por su cuenta, si son capaz.



anime a la persona a utilizar recursos comunitarios

Provee' información con veracidad. Si no esta seguro de la información, no otorgue suposiciones o desinformación. Esto empeoraría la situación.

Pronostique y prepárese. Ayude a la persona a identificar lo que pueda ocurrir después y maneras de enfrentarlos. Esto es muy importante si la persona fue testigo de una escena traumática o fue la victima primaria. En caso que los procedimientos de la policía o el hospital llegaran a provocar una reacción en la persona, la persona podrá enfrentar estas reacciones.

ASISTENCIA

Obtenga asistencia y asesoramiento profesional. Profesionales están disponibles las 24 horas del día.



Pima County Attorney's Office
Programa Víctimas Y Testigos
32 N. Stone Suite 800
Tucson, Arizona, 85701
520-724-5525