

[HEYSADE_THERAPY]

AFRONTAR EL TRAUMA RACIAL

"MUCHAS MINORÍAS DENUNCIAN QUE SU ESTRÉS NO ES DEBIDO A UN EVENTO, SINO UNA SERIE DE HERIDAS EMOCIONALES Y EXPERIENCIAS VIVIDAS"



- Pensamientos invasivos / pensamientos negativos relacionados con la discriminación racial y el acoso.
- Tristeza / Estado de ánimo depresivo.
- Sensaciones de ansiedad-dificultad para respirar, tensión muscular, pánico, evasión, etc.
- Revivir: experiencias de un trauma racial.
- Irritabilidad / Rabia.
- Sentimientos de impotencia / desesperanza.

AFRONTAR EL TRAUMA RACIAL

- Reconoce que te han provocado.
- Tomate tiempo para procesar;
Permítete sentir las emociones que
estás sintiendo.
- Reconoce tu poder "¿qué está bajo mi
control?"

AFRONTAR EL TRAUMA RACIAL

- Desconéctate de los medios, las noticias y los entornos que están provocando.
- Expresa tus sentimientos, contando historias / escribiendo en un diario, música, canto y baile / movimiento.
- Practica meditaciones de trauma racial
- Participa en conversaciones sin temor sobre la raza.

AFRONTAR EL TRAUMA RACIAL

- Evalúe su nivel de riesgo: "¿qué puedo o no puedo manejar cuando me opongo al racismo?"
- Conéctese con organizadores y miembros de la comunidad que están trabajando conatra el racismo.
- Hable con un terapeuta informado sobre el trauma racial.