project reassure

Autodefensores

Tipos de traumas

Los traumas y eventos traumáticos pueden producirse de muchas maneras diferentes. Abajo se presentan algunas definiciones y ejemplos de cómo pueden ocurrir los traumas.

Evento único: Este tipo de trauma se produce una sola vez, por ejemplo, un accidente de automóvil.

Evento crónico: Este tipo de trauma consiste en una serie de eventos que ocurren a lo largo de un tiempo determinado, por ejemplo, la pandemia de la COVID.

Trauma del desarrollo: Este tipo de trauma ocurre en la niñez temprana. Por lo general, es crónico. Un ejemplo de este tipo de trauma es tener cáncer a los 5 años de edad y pasar muchos meses hospitalizado.

Trauma en una relación: Este tipo de trauma es causado por alguien con quien tienes una relación. Un ejemplo de este tipo de traumas es sufrir abusos físicos de un padre, una madre o un(a) cuidador(a).

Trauma complejo: Este es el tipo de trauma que sufre una persona que ha vivido muchos tipos distintos de eventos traumáticos. Un ejemplo de este tipo es alguien cuyos padres se divorciaron cuando era pequeño, vio cómo un miembro de su familia sufría un accidente automovilístico grave y sufrió abusos por parte de una persona que lo cuidaba cuando era adolescente.

Trauma intergeneracional: En este caso, las respuestas al trauma son transmitidas de una generación a otra por las personas que sufrieron un trauma. Esto puede incluir un trauma que afecta a una sola persona, a varios miembros de una familia o a una comunidad entera. Ejemplos de este tipo de trauma son la esclavitud y el Holocausto.

Ejemplos específicos de eventos traumáticos:

- Desastres naturales como los huracanes, las inundaciones o los tornados
- Accidentes como los accidentes de automóvil o los incendios
- Abusos, ya sean físicos, mentales o sexuales
- Abandono
- Fallecimiento de un ser querido o una amistad cercana
- Eventos médicos, como una cirugía o una enfermedad crónica
- Eventos escolares, como el acoso escolar o los tiroteos en los colegios
- Eventos comunitarios, como los disturbios o los altos niveles de delincuencia
- Eventos interpersonales como la violencia doméstica
- Guerras y genocidios como el Holocausto
- Trata de seres humanos

La colaboración ASERT es financiada por la Oficina de Programas de Desarrollo, Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania.