

Si tienes uno o más de estos síntomas durante un mes o más, probablemente sufras de trastorno de estrés postraumático, cuídate y atiéndete

Síntomas:

- No concillas el sueño o es intermitente
- Consigues dormir pero tienes pesadillas
- Te esfuerzas para evitar pensar en lo ocurrido
- Estas irritado con tu entorno
- Sientes inquietud
- Tienes dolor muscular (espalda, hombros, pecho)

Proceso de auto cuidado:

- Llorar necesitas liberarlo
- Di en voz alta aquello que sentiste “tuve miedo”, “no supe que hacer”
- Muévete, estírate para liberar la tensión de los músculos
- Respira inhala y exhala de manera controlada
- Platica con las personas que se encuentren cerca de ti



¡Que no te agarren fuera de lugar!

Llama desde México 01 800 2011010
Llama desde Estados Unidos 1 855 220 1829

#CNDHContigoMigrante

cnhdcontigomigrante@cndh.org.mx