

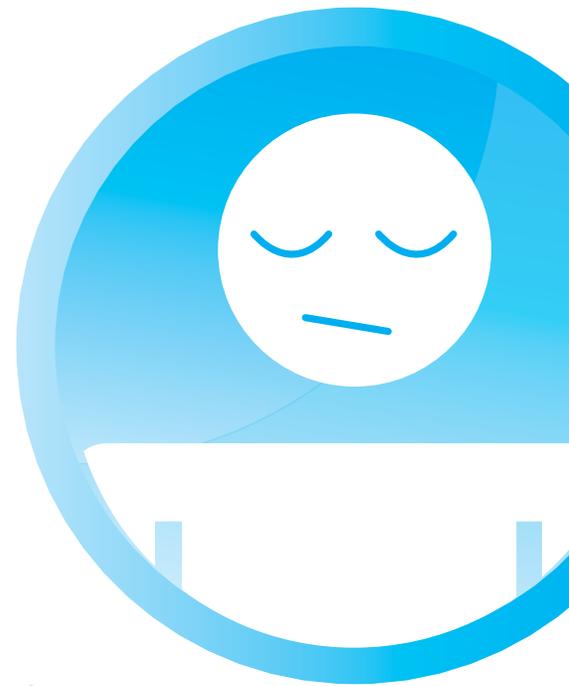
Si identificas uno o más de estos síntomas durante un mes o más, es probable sufras de trastorno de estrés postraumático.

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, o
- Tienes dolor muscular (espalda, hombros, pecho).

Proceso de auto cuidado:

- Lloras 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, y
- Platica con las personas que se encuentren cerca de ti.



**¡Cúdate y
Atiéndete!**

Información, consejería médica, psicológica y nutricional, desde el Centro de Atención Telefónica de la Secretaría de Salud a través del número 1-866-261-9004 en Estados Unidos.

Teléfono en la Ciudad de México 5132-0909 o escribe a medicina.distancia@salud.df.gob.mx

¡Que no te agarren fuera de lugar!

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

#CNDHContigoMigrante

cndhcontigomigrante@cndh.org.mx