

## PÁGINA DE RECURSOS PARA UVALDE, TX

La violencia masiva que ocurre en los terrenos escolares o que involucra a niños víctimas es devastadora para las familias, los amigos, las comunidades y toda nuestra Nación. Luego de la trágica muerte de 19 niños y dos adultos y las lesiones físicas de muchos otros en Uvalde, TX, el 24 de Mayo de 2022, el Centro Nacional de Recursos de Victimización por Violencia Masiva ofrece los siguientes recursos que pueden brindar orientación a la comunidad en los próximos días y meses.

### Recursos para educadores

- Estrategias de autocuidado para maestros y proveedores, a través de NCTSN | Leer [aquí](#) en inglés
- Ayudar a los jóvenes después del trauma comunitario: consejos para educadores, a través de NCTSN | Leer [aquí](#) en inglés | Leer [aquí](#) en español
- Apoyo a los niños después de eventos de violencia masiva: un compendio de recursos para educadores | Leer [aquí](#) en inglés
- Impacto psicológico del tiroteo reciente (para maestros y padres), a través de NCTSN | Leer [aquí](#) en inglés

### Recursos para padres, cuidadores y adolescentes

- Ayudar a los padres/cuidadores a sobrellevar los traumas colectivos, a través de NCTSN | Leer [aquí](#) en inglés
- Pautas para padres para ayudar a los jóvenes después del tiroteo masivo reciente, a través de NCTSN | Lea [aquí](#) en inglés | Leer [aquí](#) en español
- Ayudar a los adolescentes con duelo traumático: consejos para cuidadores, a través de NCTSN | Leer [aquí](#) en inglés
- Consejos para hablar y ayudar a los niños y jóvenes a sobrellevar la situación después de un desastre o evento traumático: una guía para padres, maestros y cuidadores, a través de SAMHSA | Leer [aquí](#) en inglés
- para los adolescentes: hacer frente a la violencia masiva, a través de NCTSN | Lea [aquí](#) en inglés | Leer [aquí](#) en español

### Recursos para hacer frente y manejar la angustia

- La aplicación de autoayuda del NMVVRRC, Transcend NMVC, está disponible en teléfonos móviles [Apple](#) y [Android](#).
- Señales de trauma relacionadas con incidentes de violencia masiva | Leer [aquí](#) en inglés
- Doce consejos de autoayuda para hacer frente a las secuelas de los incidentes de violencia masiva | Leer [aquí](#) en inglés

- Consejos para sobrevivientes: Lidar con el duelo después de un desastre o evento traumático, a través de SAMHSA | Leer [aquí](#) en inglés
- Manejo de la angustia: Consejos básicos para víctimas de delitos, sobrevivientes y familiares de incidentes de violencia masiva | Leer [aquí](#) en inglés
- Mindfulness y meditación para apoyar la resiliencia después de la violencia masiva | Leer [aquí](#) en inglés
- Atención plena y meditación informadas sobre el trauma | Leer [aquí](#) en inglés
- Recursos de violencia masiva con enfoque en niños y familias, a través de NCTSN | Leer [aquí](#) en inglés | Leer [aquí](#) en español

### Recursos para líderes comunitarios y cívicos

- Cronograma de actividades para promover la recuperación de la salud mental: recomendaciones antes, durante y después de un incidente de violencia masiva | Leer [aquí](#) en inglés
- Consejos para líderes comunitarios: administración de donaciones | Leer [aquí](#) en inglés
- Consejos para líderes comunitarios: gestión de voluntarios | Leer [aquí](#) en inglés

### Compensación a Víctimas de Crimen

- Programa de Compensación para Víctimas del Crimen de Texas, Oficina del Fiscal General | Leer [aquí](#) en inglés

### El NMVVRRC

- El Centro Nacional de Recursos de Victimización por Violencia Masiva se encuentra en la Universidad Médica de Carolina del Sur, Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento, y recibe fondos de la Oficina para Víctimas del Delito del Departamento de Justicia de EE. UU. | Leer [aquí](#)



## Preguntas frecuentes sobre la aplicación móvil Transcend NMVC

**¿Qué es la aplicación móvil Transcend NMVC?** Esta aplicación gratuita fue desarrollada por el Centro Nacional de Recursos para la Victimización de la Violencia Masiva para ayudar a las personas afectadas por la violencia masiva. Diseñado para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar problemas y mejorar la recuperación si ya tiene problemas, Transcend NMVC:

- Brinda información sobre reacciones comunes a la violencia masiva, el crimen y otros eventos altamente estresantes.
- Lo guía a través de estrategias de autoayuda de última generación para reducir el riesgo de problemas de salud del comportamiento relacionados con el estrés y promover la recuperación si ya tiene problemas.
- Lo conecta con acceso a servicios para víctimas/sobrevivientes, recursos financieros, legales y de salud mental.

**¿La aplicación Transcend NMVC es solo para sobrevivientes de violencia masiva?** La aplicación fue diseñada para las personas directamente afectadas por la violencia masiva y sus familiares y amigos, pero también puede ser útil para:

- Proveedores de servicios para víctimas, funcionarios encargados de hacer cumplir la ley, otros socorristas y profesionales de la salud que responden a incidentes de violencia masiva, incidentes con víctimas masivas u otros delitos violentos
- Otros en comunidades que han experimentado violencia masiva
- Víctimas de delitos violentos y sus familiares o amigos
- Cualquiera que haya tenido una experiencia extremadamente estresante con la que tenga problemas para sobrellevar

**¿Qué temas se tratan?** Transcend ofrece explicaciones escritas, ejercicios activos y videos animados que destacan estrategias para ayudar a reducir el estrés y las dificultades de salud mental de los sobrevivientes de violencia masiva. Los temas incluyen:

- **Acerca de:** una descripción general de las reacciones comunes a la violencia masiva y los caminos hacia la recuperación.
- **Calma tu cuerpo:** destaca el impacto de la violencia masiva en tu cuerpo y brinda formas de promover la relajación, el sueño y el bienestar físico.
- **Alivia tu mente:** explica cómo la violencia masiva puede afectar tu forma de pensar y las estrategias para aliviar tu mente estresada.
- **Levántese y muévase:** explica la importancia de mantenerse activo e involucrado con los demás, al mismo tiempo que ayuda a generar ideas para volver a relacionarse con las personas y el mundo que lo rodea.
- **Cope with Loss (Hacer frente a la pérdida):** proporciona estrategias y actividades de afrontamiento para ayudar a quienes están afligidos por una pérdida.
- **Reach Out (Busque ayuda):** destaca el papel del apoyo social en la recuperación y explica estrategias personales que puede utilizar para aumentar su apoyo social durante el tiempo que se recupera.
- **Ayudar a otros:** brinda información y estrategias sobre cómo ayudar a los sobrevivientes de violencia masiva.
- **Obtenga ayuda ahora:** brinda información sobre cómo acceder a asistencia legal, financiera y para víctimas. Esta sección también puede ayudarlo a obtener ayuda inmediata o conectarlo con un terapeuta en su área.

**¿Cómo puedo encontrar la aplicación?** Desde un teléfono inteligente o tableta, descargue la aplicación Transcend desde [Google Play Store](#) o [Apple App Store](#). Como se mencionó, es gratis.

**¿Cómo empiezo?** Una vez que cree su cuenta, puede comenzar de dos maneras:

- La opción "Personalized Recovery Plan" ("Plan de recuperación personalizado"): si selecciona la opción del plan "Personalized Recovery" ("Recuperación personalizada"), se le pedirá que complete una breve evaluación. Puede completar esta evaluación de inmediato, volver a ella más tarde u omitirla por completo. Cuando completa la evaluación, la aplicación genera un plan de recuperación que aborda sus necesidades específicas. Luego, simplemente siga el plan que se recomienda para usted.
- La opción "Explore on Your Own" ("Explorar por su cuenta"): también puede optar por navegar por la aplicación por su cuenta. Si opta por no participar en la evaluación, irá al panel principal para explorar lo que es más interesante para usted.