

## Cómo recuperarse del trauma de un robo en el hogar

Lentamente y con precaución, nos recuperamos del prolongado y devastador impacto de la pandemia de COVID-19. Posiblemente, algunos de nosotros estemos experimentando una sensación de seguridad, conexión y alegría nuevamente, aunque los robos recientes han alterado a la comunidad. Las sensaciones de vulnerabilidad y miedo asociadas con la pandemia de COVID-19 pueden resurgir y profundizarse debido a los robos sufridos en las casas. Póngase en contacto con el Departamento de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Newton si quiere obtener más información sobre los servicios de ayuda disponibles (617-796-1420).

- Para las víctimas de un robo en el hogar, **el daño emocional puede resultar mucho más devastador que la pérdida de bienes materiales.**
- Luego de sufrir un robo, es **normal** experimentar una variedad de emociones como **desamparo, ira, tristeza, miedo y la sensación de haber sido ultrajado.**
- Según los expertos, la clave para recuperarse luego de sufrir un robo en el hogar es **dejar que estas emociones sigan su curso.**
- Para las víctimas de un robo, su hogar era el único lugar seguro, pero esa seguridad se quebrantó y por eso se sienten **ultrajadas.**
- Es común que las víctimas de un robo en el hogar se sientan inseguras y tengan **problemas para conciliar el sueño.**
- Para algunas personas, *el insomnio dura unas semanas, pero otras se mantienen extremadamente alertas, tienen el sueño ligero y se sobresaltan fácilmente durante meses luego del episodio.*
- Independientemente de lo que haga después de sufrir un robo en su hogar, **nunca minimice lo que siente.** “A veces la gente te dice: ‘Gracias a Dios no estabas en tu casa’. Y si bien es una suerte no haber salido herido, eso no significa que no se sienta nada”, afirma Framer. **“Se han metido en nuestro hogar y es NORMAL sentirse mal”.**

- En lugar de restregarse las manos, lo mejor es tomar **medidas de prevención**. “**Mantenerse alerta, informado y capacitado puede devolverle un poco la sensación de control y poder**”, afirma Framer.
- Toda **precaución que pueda tomar es algo positivo porque esto le dará una sensación de empoderamiento**”, afirma Stark. “Solo debe recordar no excederse al punto de aislarse dentro de su hogar”.

### **Cómo explicarles a los niños que hubo un robo en el hogar**

Sea comprensivo con la reacción de sus hijos ante el robo en su hogar, pues “lo mejor es dejar que hagan preguntas sobre lo que ocurrió. Aunque le pregunten lo mismo una y otra vez, **déjelos que hablen sobre lo que ocurrió todo lo que pueda**”, afirma. “Esa es su manera de asumir este hecho”.

**Muchos niños tienen dificultades para dormir luego de un robo en el hogar. “Es perfectamente normal y se les pasará”, afirma Stark. “Es posible que necesiten dormir con sus padres durante algunas noches hasta sentirse cómodos nuevamente y ESTÁ BIEN”.**

“Los niños siguen el ejemplo de sus padres. Cuando vean que sus padres se han recuperado, ellos también lo harán”, afirma. “Si necesita hablar con alguien sobre lo mal que se siente con respecto al robo en su hogar, hágalo con otro adulto y no con los niños”.

### **Cuándo pedir ayuda**

Si su vida ya es caótica o los ladrones vandalizaron su casa, es posible que tenga dificultades para salir adelante. Si responde afirmativamente a alguna de las siguientes preguntas, es posible que necesite ayuda profesional:

- ¿Sufre de insomnio crónico luego del incidente?
- ¿Le falta el apetito o le cuesta comer?

• ¿Le cuesta cada vez más realizar las tareas diarias?

- ¿Suele sentir preocupación o ansiedad?

- ¿Tiene pesadillas recurrentes?
  
- ¿Se ha volcado a las drogas o el alcohol para sentirse mejor?
- ¿Tiene demasiado miedo de salir de su casa?

Davis, Julie B. *“Burglary Can Leave Emotional Scars: Anger, Fear May Be More Damaging Than Material Loss.”* (“Los robos en el hogar pueden dejar secuelas emocionales: La ira y el miedo pueden ser más dañinos que las pérdidas materiales”). *Los Angeles Times*, enero de 2018.