

## Recuperación

Recuperarse de eventos traumáticos demorará un largo tiempo y no será fácil. Cada persona responde en una manera diferente al trauma. Nadie responde en una manera correcta e incorrecta-simplemente diferente. Le ayudará con su proceso de recuperación si usted no tiene expectativas muy altas de usted mismo/a o otras personas.

### Reacciones a un trastorno traumático:

- Impacto de choque y de entumecimiento
- Emoción intensa
- Temor
- Culpabilidad
- Enojo y Resentimiento
- Depresión y soledad
- Aislamiento
- Síntomas físicos de angustia
- Pánico
- Incapacidad de continuar una actividad de forma normal
- Reacciones demoradas

### Ideas de Afrontamiento prácticas:

- Acuérdesse de respirar
- Demore en tomar decisiones de importancia
- Simplifique su vida por un tiempo
- Cuide su mente y cuerpo
- Evite consumir alcohol y/o otras drogas
- Mantenga cerca el número de teléfono de una amistad cercana para llamar cuando se sienta abrumado
- Pida ayuda
- Piense en cosas que le den esperanza
- Restablezca rutinas antiguas lo más posible
- Dependá y hable con personas de confianza

## Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



### Recursos

#### OC Links

OC-Links o (855) 625-4657

Número de TDD : (714) 834-2332

[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)

Lunes - Viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

#### El Equipo de Evaluación Centralizado

(Evaluación Psiquiátrica de Emergencia)

(866) 830-6011

7 días a la semana, 24 horas al día

#### Línea de 24 horas para la Prevención de Suicidio

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747

[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

#### Línea Cálida de NAMI

Apoyo para situaciones que no sean de crisis

(877) 910 WARM o (877) 910-9276

[www.namioc.org](http://www.namioc.org)

Lunes - Viernes, 9:00 a.m. a 3:00 a.m.

Sábado- Domingo 10:00 a.m. a 3:00 a.m.

**Condado de Orange  
Agencia de Cuidados de Salud  
Servicios de Salud del Comportamiento**

#### Responder a Desastre

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>

## Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



### Evento de un Tirador Activo con un Arma



**Servicios de Salud del Comportamiento**

**Responder a Desastre**

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



## Declaración de Misión

**Asegurar que el Condado de Orange sea un lugar seguro, saludable, y agradable para vivir, trabajar y jugar, hoy y para las generaciones por venir, proporcionando servicios excepcionales, regionales públicos y económicos.**

## Evento de un tirador activo con un arma

**Un Tirador Activo con un arma es una persona activamente participando en matar o intentando de matar a personas en una zona poblada.**

- Seleccionan sus víctimas aleatoriamente
- El evento es impredecible y se evoluciona rápidamente
- Saber lo que tiene que hacer puede salvar vidas

**Información que se necesita facilitar a los operadores de 911:**

- Nombre del lugar/sitio donde esta el tirador activamente
- Número de tiradores con armas
- Descripción física de los tiradores con armas
- Número y tipo de armas que el tirador tiene
- Número de víctimas potenciales en el lugar/sitio

**Reconocimiento de Violencia y Peligro Potencial en el Trabajo:**

Un tirador activo con un arma en el trabajo puede ser un empleado actualmente trabajando, empleado del pasado o un conocido del empleado actual o del empleado del pasado. Administradores Intuitivos y compañeros de trabajo pueden observar características y potencial de comportamiento violento en un empleado. Pongan en alerta al Departamento de Recursos Humanos si usted cree que un empleado o compañero de trabajo demuestra comportamiento violento.

[www.fbi.gov/stats-services/victim\\_assistance/brochures-handouts/cope\\_terror.pdf](http://www.fbi.gov/stats-services/victim_assistance/brochures-handouts/cope_terror.pdf)

[www.dhs.gov/sites/default/files/publications/active-shooter-how-to-respond-508.pdf](http://www.dhs.gov/sites/default/files/publications/active-shooter-how-to-respond-508.pdf)

## CORRER. ESCONDERSE. LUCHA

**Cuando un tirador activo esta cerca de usted, y usted tiene que estar preparado mental y fisicamente para afrontar la situacion.**

**Usted tiene tres opciones:**

### (1) CORRER.

- Tener un plan y ruta de escape
- Dejar sus pertenencias personales detras
- Evacuar independientemente aunque otras personas no esten de acuerdo
- Si es posible, ayude a otros/otras personas a escapar
- No intente de mover a las personas heridas
- Evite que otras personas entren a la zona donde esta el tirador con la arma activamente
- Mantengan sus manos visibles
- Llame al 911 cuando encuentre un lugar seguro

### (2) ESCONDERSE.

- Escondase en una zona fuera de la vista del tirador activo con la arma
- Cierre la puerta o bloquee la entrada de su escondite
- Ponga su telefono celular en silencio (incluyendo el modo de vibración) y permanezca tranquilo sin hacer ruido

### (3) LUCHA.

- Pelee solamente como último recurso cuando su vida se encuentra en peligro inminente
- Intente de incapacitar al tirador con la arma
- Actue lo más agresivo que pueda fisicamente
- Intente de crear una arma o tire articulos a su alcance hacia el tirador activo con un arma
- Comprometase con sus acciones...Su vida depende de sus acciones

[www.fbi.gov/about-us/office-of-partner-engagemen/active-shooter-incidents/active-shooter-event-quick-reference-guide-04-29-14/view](http://www.fbi.gov/about-us/office-of-partner-engagemen/active-shooter-incidents/active-shooter-event-quick-reference-guide-04-29-14/view)

## Evento de un tirador activo con un arma

**Cuando Los Agentes/Autoridades de la Ley lleguen:**

- Permanezca calmado/a y siga las instrucciones
- Suelte cualquier objeto que tenga en sus manos (Por ejemplo: bolsas, teléfonos)
- Levante sus manos y extienda sus dedos
- Mantenga sus manos visibles
- Evite movimientos rapidos hacia los oficiales, y trate de no sostenerse de los oficiales para seguridad
- Evite señalar, chillidos y gritos
- No haga preguntas al evacuar
- Usted tiene que saber, que la ayuda está en camino

**Los primeros oficiales que llegan a la escena no se detendrán para ayudar a las persona heridas. Espere que lleguen equipos de rescate despues de los oficiales iniciales. Estas personas en el equipo de rescate van a atender, curar y remover a las personas heridas.**

**En cuanto encuentre un lugar de seguridad, es probable que Los Agentes/Autoridades de la Ley los mantengan alli hasta que la situacion este bajo control y se haigan identificado y cuestionado a todos los testigos. No abandone la zona hasta que un Agente/Autoridades de la Ley le de instrucciones de irse.**

**Buenas prácticas para hacer frente a una situación que involucra un tirador activo con un arma:**

- Tome en cuenta el ambiente y cualquier riesgo o peligro que sea posible
- Tome nota de la dos salidas más cercanas en cualquier lugar que usted visite
- Llame al 911 cuando sea seguro hacerlo

**Para mas informacion acerca de un evento de un Tirador Activo con un Arma y afrontamiento porfavor dirijase a la siguiente páginas:**

[www.dhs.com](http://www.dhs.com)  
[www.fbi.gov](http://www.fbi.gov)  
[www.samhsa.com](http://www.samhsa.com)