



Lección 8 POST SITUACION

Síntesis

Tus esfuerzos de protegerte no terminan cuando concluye la situación. Todo hecho de violencia tiene consecuencias, por menores que sean, y en muchas ocasiones, no saber manejar estas consecuencias puede hacer que todos los esfuerzos por sobrevivir a la situación hayan sido en vano. En este módulo, se repasan cuáles son las principales cuestiones a tener en cuenta posteriormente a haber vivido una situación violenta.

Ideas Principales

- Hay al menos 6 cuestiones que debes tener en cuenta luego de la situación: atender a tus heridas (saber de primeros auxilios), protegerte legalmente (tener un buen abogado), manejar el trato con la policía (conocer tus derechos y obligaciones), protegerte de una posible venganza o revancha, manejar el estrés post traumático, y aprender la experiencia (en vez de mortificarte).

Ejercicios sugeridos

ACLARACIÓN: Estos ejercicios son para una reflexión personal y no deben ser entregados al Instructor, aunque realmente se sugiere realizarnos individualmente o en familia.

- 1- Aprende primeros auxilios.
- 2- Consíguete un buen abogado penalista y ten siempre el teléfono a mano.
- 3- Apréndete de memoria cuáles son tus derechos y obligaciones con la policía.
- 4- Haz un listado de las posibles situaciones violentas que pueden vivir en base a tu rutina cotidiana, y piensa cuáles podrían ser las probables consecuencias, para armar un plan que te permita disminuirlas o minimizarlas.