

# SÉ EL CAMBIO

## TRAUMA COLECTIVO Y SANACIÓN COLECTIVA

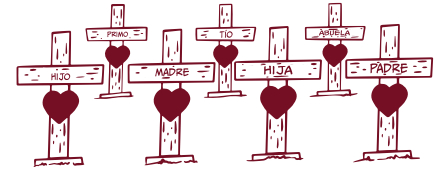
**El Trauma Colectivo** es un evento que altera y interrumpe nuestro bienestar, y causa daño y sufrimiento a muchas personas.



**Desastres Naturales**



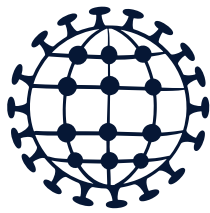
**Racismo**



**Tiroteos masivos**



**Inseguridad Alimentaria**



**Pandemias Globales**

### IMPACTOS

EL LUTO

ADICCIÓN

ENFERMEDAD CRÓNICA

AISLAMIENTO SOCIAL

DEPRESIÓN

### PRACTICAS DE SANACIÓN

VISITE UN TERAPEUTA

RODEATE DE AMIGOS Y FAMILIARES POSITIVOS

CONSUME CONTENIDO QUE TE HACE REÍR

ASISTIR A CONMEMORATIVOS PROTESTAS Y VIGILIAS CÍRCULOS DE SANACIÓN

RESPIRA PROFUNDAMENTE

CUESTIONE PENSAMIENTOS QUE CONDUCE A SENTIMIENTOS NEGATIVOS

REÚNETE CON GRUPOS DE APOYO

ÚNASE A COMUNIDADES BASADO EN LA FE

OFRECE TU TIEMPO COMO VOLUNTARIO



**La Sanación Colectiva** es un modelo en el que las personas reciben apoyo y empoderamiento para desarrollar sus habilidades y capacidades para permitir la sanación en sus comunidades, familias y en sí mismos.